40

പൈതൃക സന്ദേശം

ആചാരങ്ങളും അവയുടെ ശാസ്ത്രീയതയും

(അമൃത ടി.വി. യിൽ പ്രക്ഷേപണം ചെയ്തത്)

ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D., D.Litt.
(Scientist & Director IISH)

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്
തിരുവനന്തപുരം – 695 018

Heritage Publication Series - 112

പൈതൃക സന്ദേശം
ആചാരങ്ങളും അവയുടെ ശാസ്ത്രീയതയും

(അമൃത ടി.വി. യിൽ പ്രക്ഷേപണം ചെയ്തത്)

ഡോ. എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D., D.Litt.
(Scientist & Director IISH)

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്
തിരുവനന്തപുരം – 695 018
www.iish.org / iish.tv

ഹെറിറ്റേജ് പബ്ലിക്കേഷൻ സീരീസ് – 112

പൈതൃക സന്ദേശം
ആചാരങ്ങളും അവയുടെ ശാസ്ത്രീയതയും

Dr. N. Gopalakrishnan
M.Sc (Pharm), M.Sc (Chem), M.A. (Soc), Ph.D., D.Litt.
(Scientist & Director IISH)

Published by:

Indian Institute of Scientific Heritage (IISH)
Registered Charitable Trust 328/99/IV
Ushus, Estate Road, Pappanamcode
Trivandrum - 695 018 (Ph. 0471 - 2490149)
Website : www.iish.org / www.iish.tv

Rs. 40/-

Printed at:

Sree Printers
Ind. Estate, Pappanamcode, TVM - 19, Ph. 0471 - 2490135

DHANYATHMAN

IISH is spreading the messages of our motherland through our publications in the PDF format to all our well-wishers. Your support for the mission is welcome.

Details of the bank account

Beneficiary : IISH Trivandrum
Ac No : 57020795171
IFSC : SBIN0070030
Bank : SBI industrial estate, papanamcode
Trivandrum-19

In the service of the motherland and dharma

IISH Publication Team

പൈതൃക സന്ദേശം

ആചാരങ്ങളുടെ സ്രോതസ്

- ഭാരതീയ ആചാരങ്ങളുടെ സ്രോതസ്സുകൾ അനന്തമാണ്. അവ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെയാകാം, വാമൊഴിയായി വന്നതാകാം, തലമുറകളിലൂടെ കൈമാറി അനുഷ്ഠിച്ചതാകാം... കൂടാതെ ഉപദേശങ്ങളിലൂടെ അനുഷ്ഠാനങ്ങളായി മാറിയതുമാകാം. ഒരേ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെയല്ലാതെ പലവിധത്തിലുള്ള ആചാരങ്ങളും പല കാലഘട്ടത്തിൽ വന്നതുകൊണ്ടും പലതരത്തിലുള്ള ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നുയർന്നുവന്നതായതുകൊണ്ടും പല ഗുണവിശേഷങ്ങളുള്ള മാനവരാശിക്ക് ഇവയെല്ലാം അനുഗ്രഹമായി. അവരുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും രാഷ്ട്രത്തിനും അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കാനും സാധിച്ചു. ആവശ്യമായ കൂട്ടിച്ചേർക്കലും തിരുത്തലും മാറ്റങ്ങളും വരുത്താനും സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളതുകൊണ്ടും പല പല ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും നിലവിൽ വന്നു.
- ഒരേ ആചാരം പലവിധത്തിലും അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അവയിൽതന്നെ കാലം മാറുന്നതിനനുസരിച്ചുള്ള മാറ്റങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായി വരുത്തിയുമാണ് ആചാരങ്ങൾ വന്നതും വരുന്നതും തളരുന്നതും തകരുന്നതുമെല്ലാം. ആചാരങ്ങളുണ്ടാക്കാനും മാറ്റം വരുത്താനും വേണ്ടെന്നുവെക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഭാരതീയർക്കുണ്ടായിരുന്നു. മാത്രമല്ല ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത് ദൈവഭയത്താലായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവയിൽ മാറ്റം വരുത്താനും ദൈവത്തിന്റേയും ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിപുരുഷന്മാരുടേയും അനുവാദത്തിനുവേണ്ടി കാത്തുനിൽക്കാറില്ല.
- മാനവരാശിക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്നത് ആചാരമാക്കി മാറ്റാനും ചിലപ്പോൾ പ്രയോജനപ്പെടുന്നത് എന്നു ധരിച്ച് ദുരാചാരമാക്കി മാറ്റാനും ഭാരീതയർക്ക് സ്വതന്ത്ര്യമുണ്ട്. സദാചാരമായി അനുഷ്ഠിച്ച ചിലതിനെ ദുരാചാരമാക്കി മാറ്റാനും ചിലർ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആചാരങ്ങളെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ അവയെല്ലാം ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും കഴിയുന്നത്രയും സയൻസിനും നിരക്കുന്നതായിരിക്കണം.
- സയൻസ് എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദത്തിന്റെ അർത്ഥവും സന്ദേശവുമല്ല ശാസ്ത്രം എന്ന സംസ്കൃതപദത്തിനുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് ശാസ്ത്രീയമായിരിക്കണം എന്ന പദത്തിലൂടെ വിവക്ഷിക്കുന്നത് സയിന്റിഫിക് ആയിരിക്കണമെന്നല്ല മറിച്ച് മാർഗദർശകമായ രീതിയിൽ

വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ളതായിരിക്കണമെന്നാണ്. ശാസ്ത്രം എന്നതിന് അർത്ഥം, ഏതൊന്നാണോ മാർഗദർശകമാകുന്നുത് അതാണ് ശാസ്ത്രം. അതുകൊണ്ട് ഛന്ദഃശാസ്ത്രം, കൽപ്പശാസ്ത്രം, ധർമ്മശാസ്ത്രം, അർത്ഥശാസ്ത്രം എന്നീ പദപ്രയോഗങ്ങളിലൂടെ അറിയിക്കാനാഗ്രഹിച്ചത് ഛന്ദസ്സിനെക്കുറിച്ചു നൽകുന്ന മാർഗനിർദ്ദേശമടങ്ങുന്ന പുസ്തകം ഛന്ദഃശാസ്ത്രം, ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗദർശനം നൽകുന്നത് ധർമ്മശാസ്ത്രം ....

- ശാസ്ത്രം എന്ന പദത്തിലൂടെയല്ല ആയുർവേദം, തച്ചുശാസ്ത്രം, ധനുർവേദം എന്നിവയുടെ പേരുപോലും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. അവ മൂന്നും സയൻസാണുതാനും. അഥവാ അതിൽ സയിന്റിഫിക്കായിട്ടുള്ള വിവരണങ്ങളുണ്ട് എന്നർത്ഥം. എന്നിട്ടും ശാസ്ത്രം എന്ന പദപ്രയോഗമതിനില്ല.

സനാതനധർമ്മം

- ഭാരതീയ ജീവിതം മതാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ളതല്ല. അതൊരു ജീവിതശൈലിയാണെന്നു പറയാറുണ്ട്. അതൊരു ജീവിത പന്ഥാവാണ്. അതുകൊണ്ട് ധർമ്മം എന്ന പദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇവിടെ ജീവിതം നിലനിന്നിരുന്നത്, ജീവിച്ചിരുന്നത്. **ധാരയതി ഇതി ധർമ്മ** അഥവാ **ധാരണാത് ധർമ്മ.** = ജീവിതത്തെ ധന്യമാക്കുന്ന പന്ഥാവ് സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രയാണമാണ് ധർമ്മം. നാം വഹിക്കുന്നത് നമ്മെ വഹിക്കുന്നത്, നമുക്കു മാർഗനിർദ്ദേശം തരുന്നത്.... ഇതിനെയെല്ലാം ചേർത്ത് നമുക്ക് ധർമ്മം എന്ന പദം കൊണ്ടു വിവരിക്കാം.
- സാമാന്യ മലയാള ഭാഷയിൽ നാം പറയാറുണ്ട്. ഒരു വ്യക്തി ധർമ്മിഷ്ഠനാണ്, അധർമ്മിയാണ്, ആ ചെയ്തത് അധർമ്മമല്ലേ? ധർമ്മരാജാവ്, ധർമ്മപുത്രൻ, ധർമ്മയുദ്ധം, ധർമ്മാധർമ്മങ്ങൾ വേർതിരിച്ചറിയണം... ഇപ്രകാരമുള്ള വരികളിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ധർമ്മത്തിന്റെ അർത്ഥം തന്നെയാണ്. ഉപനിഷത്തുക്കൾ പറയുന്നത് **ധർമ്മം ചര** = ധർമ്മത്തിലൂടെ മുമ്പോട്ടുപോകൂ. **ധർമ്മാന്ന പ്രമദിതവ്യം** = ധർമ്മത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കരുത്.
- പ്രായോഗിക ധർമ്മത്തിന്റെ സവിസ്തര അനുഭവാടിസ്ഥാനവിവരണം തരുന്ന മഹാഭാരതം പറയുന്നു. **ധർമ്മോരക്ഷതി രക്ഷിതഃ** = ധർമ്മത്തെ രക്ഷിക്കുന്നവനെ ധർമ്മം രക്ഷിക്കുന്നു. **ധർമ്മമേവ ഹതോഹന്തി** = ധർമ്മത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നവനെ ധർമ്മം നശിപ്പിക്കുന്നു.

- ഭീഷ്മർ ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു ധർമ്മപുത്രർക്കു വിവരിച്ചു കൊടുത്തത്. ശ്രീരാമൻ ഭരതനുപദേശിച്ച ഭരതോപദേശവും, ലക്ഷ്മണനുപദേശിച്ച ലക്ഷ്മണോപദേശവും ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. രാവണന് ഭാര്യയായ മണ്ഡോദരി ഉപദേശിച്ചതാകട്ടെ വില്ലാളിവീരനായ ഒരു പുരുഷന്റെയും ഒരു രാജാവിന്റെയും ഒരു കുലപതിയുടെയും ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു.
- ഗീതയിൽ ശ്രീകൃഷ്ണൻ അർജ്ജുനനെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചത് ക്ഷത്രിയന്റെ ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ ഒന്നാമത്തെ വരിയായ **ധർമ്മക്ഷേത്രേ കുരുക്ഷേത്രേ** എന്നതിലെ പദങ്ങളുടെ ക്രമീകരണം മാറ്റിയാൽ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന വരിയുടെ സന്ദേശമെന്തായിരിക്കുമോ അതാണ് സമ്പൂർണഗീതയുടെ സമ്പൂർണ്ണസന്ദേശം. **ക്ഷേത്രേ ക്ഷേത്രേ കുരുധർമ്മം** = അവനവന്റെ കർമ്മമണ്ഡലത്തിൽ അവനവന്റെ കർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുക.
- അതേ ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചാണ് ധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നത്. മഹാഭാരതത്തിൽ പ്രായോഗിക വ്യാഖ്യാനമാണ് നൽകുന്നത്. വ്യക്തിയുടെ വൈഭവങ്ങളുടെയൊന്നിന്റേയും അടിസ്ഥാനത്തിലല്ലാതെ നിഷ്പക്ഷമായി 'ജീവൻ എടുക്കുന്ന' പ്രതിഭാസത്തിന്റെ ആധാരമാണ് യമധർമ്മരാജാവ് എന്ന പ്രയോഗത്തിലൂടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പുരുഷാർത്ഥങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതും (ധർമ്മ അർത്ഥ കാമ മോക്ഷങ്ങളിൽ) ഒന്നാമത്തേതും ധർമ്മമാണ്.
- ദുര്യോധനൻ പറഞ്ഞ ഒരു സംസ്കൃത പ്രയോഗമുണ്ട്. **ജാനാമി ധർമ്മം ന ച മേ പ്രവൃത്തി ജാനാമ്യധർമ്മം നചമേ നിവൃത്തി** = എനിക്ക് ധർമ്മമെന്താണെന്നറിയാം, അതെന്റെ പ്രവൃത്തിയിലില്ലെന്നുമറിയാം. അധർമ്മമെന്താണെന്നുമെനിക്കറിയാം, അതല്ലാതെ നിവൃത്തിയില്ലെന്നുമറിയാം.
- ഇതേ ധർമ്മത്തെ ഈശാവാസ്യ ഉപനിഷദ് സത്യത്തോടുചേർക്കുന്നു. **സത്യധർമ്മായ ദൃഷ്ടയേ....** സത്യധർമ്മങ്ങളുടെ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്നായി.... എന്നർത്ഥം. ധർമ്മത്തെ സാമാന്യ ഭാഷയിൽ ഇംഗ്ലീഷിലിങ്ങനെയെഴുതാമെന്നുതോന്നുന്നു; duty + responsibility + privilege.
- അതേപ്രകാരം സത്യത്തേയും നമുക്ക് truth + fact + essence എന്നെഴുതിയാലും കൂടുതൽ വ്യക്തത കൈവരും.
- ഭാരതത്തിൽ ധർമ്മം എന്ന പദം വളരെ വ്യക്തമായി പ്രയോഗിക്കുന്നു. മാതൃധർമ്മം, പിതൃധർമ്മം, ആചാര്യധർമ്മം, പുത്രധർമ്മം,

പൗരധർമ്മം, അമാത്യധർമ്മം ഇവയെല്ലാം ഭാരതീയ ചിന്താധാരക ളിൽ എന്നുമെന്നും നിറഞ്ഞിരുന്ന അർത്ഥവത്തായ പദപ്രയോഗ ങ്ങളാണ്. ഇന്നും അത് നിരന്തരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

- ആധുനിക മാനേജ്മെന്റ് സങ്കൽപം എന്നതുതന്നെ മാറി. ഇന്ന് ധർമ്മാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള മാനേജ്മെന്റ് സങ്കൽപമായി മാറിയിരി ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഭഗവദ്ഗീത ഒരു സമുജ്ജ്വല മാനേജ്മെന്റ് ഗ്രന്ഥമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ലോകത്തിലെ സർവ്വ ചരാചരങ്ങളും അവയുടെ ധർമ്മമനുഷ്ഠിക്കുന്നുവെങ്കിൽ വ്യക്തിപരവും, കുടുംബപരവും, ഔദ്യോഗികവും, സമൂഹപരവും, രാഷ്ട്രപരവുമായ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണ്, എന്ന ചിന്താധാരയാണ് പ്രചുരപ്രചാരം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ധർമ്മവും ആചാരവും

- മഹാഭാരതത്തിൽ വിവരിക്കുന്ന **ആചാരപ്രഭവോധർമ്മ** എന്ന അ തിമഹത്തായ സന്ദേശം മാത്രം മതി ധർമ്മവും ആചാരവും തമ്മി ലുള്ള ബന്ധമെന്താണെന്നറിയാൻ. ആചാരങ്ങളുടെ സമൂഹമാണ് ധർമ്മം. അഥവാ ധർമ്മമെന്നത് ആചാരങ്ങളെല്ലാം ചേർത്താലതിന് നൽകിയിരിക്കുന്ന പേരാണ്.

- അമ്മ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന അഥവാ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ ആചാര ങ്ങളുടെ ഒരു പുസ്തകം രചിച്ചാൽ ആ പുസ്തകത്തിന് മാതൃ ധർമ്മം എന്നു പേരുകൊടുക്കാം. അച്ഛനനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ ആചാ രങ്ങൾ ഒരുമിച്ചെഴുതിച്ചേർത്താൽ അതു പിതൃധർമ്മമായി. ഇതേ പോലെ ആചാര്യന്റെ ആചാരങ്ങളുടെയും, മകനനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ ആചാരങ്ങളുടേയും, പൗരൻ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ ആചാരങ്ങളു ടേയുമെല്ലാം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രത്യേകമായിട്ടെഴുതിയാൽ അവയറിയ പ്പെടുന്നത് അതാതു വ്യക്തികളുടെ ധർമ്മമെന്നപേരിലാണ്. അതാ യത് മാതൃധർമ്മം, പിതൃധർമ്മം, പുത്രധർമ്മം, പുത്രീധർമ്മം, പൗര ധർമ്മം എന്നിങ്ങനെ. ആചാരങ്ങൾ എന്ന പദംകൊണ്ട് ഇവിടെ വിവക്ഷിക്കുന്നത് സദാചാരങ്ങളാണ്.

- ആചാരങ്ങളിൽ ചിലതെല്ലാം കാലക്രമത്തിൽ അനാവശ്യമായി ത്തീർന്നേക്കാം. അങ്ങിനെയുള്ള 'അനാവശ്യ ആചാരങ്ങൾ' അനാ ചാരങ്ങളായി മാറുന്നു എന്നു സൂചിപ്പിച്ചു. ഓരോ ആചാരവും ദേശവും കാലവും, സന്ദർഭവും, വ്യക്തിയും, സമൂഹവും..... അടി സ്ഥാനപ്പെടുത്തിവേണം വിലയിരുത്താൻ എന്നുകൂടി സാന്ദർഭീക മായിട്ടിവിടെ സൂചിപ്പിക്കട്ടെ.

- ആചാരവും ധർമ്മവും സനാതനധർമ്മവും - ഒരു കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളുടേയും, സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളുടേയും, രാഷ്ട്രത്തിലെ എല്ലാ ജനസമൂഹങ്ങളുടേയും ആചാരാനുഷ്ഠാനാന്തർഗതങ്ങളായ ധർമ്മങ്ങളുടെ അകത്തുകയാണ് സനാതനധർമ്മം എന്നു പറയുന്നത്.
- അവരവർ ആചരിച്ചു പോരുന്നത്, ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നത്, ജീവിക്കുന്ന രീതികളാണ് ആചാരങ്ങളെന്നും ആ ആചാരങ്ങളുടെ ആകത്തുകയായ ധർമ്മങ്ങളൊരുമിച്ചെഴുതി ചേർത്താൽ അത് സനാതനധർമ്മമെന്നും, ധർമ്മങ്ങളൊരുമിച്ചെഴുതിചേർത്താൽ അത് രാഷ്ട്രധർമ്മമായി എന്നും മനസ്സിലാക്കണം.
- ഒരു കാര്യംകൂടി ഇവിടെ പ്രാധാന്യത്തോടെ വിവരിക്കട്ടെ. ലോകത്തിൽ ഒമ്പതു മതങ്ങളുണ്ടെന്ന് വിവരണങ്ങളിൽ കാണുന്നു. അവയിൽ എട്ടും ഓരോ വ്യക്തി സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നതാണ്. ശ്രീബുദ്ധൻ ബുദ്ധമതവും, പ്രവാചകനായ നബി ഇസ്ലാം മതവും, യേശുക്രിസ്തു ക്രിസ്തുമതവും സ്ഥാപിച്ചതുപോലെ.
- എന്നാൽ ഹിന്ദുമതം എന്ന സനാതനധർമ്മം ഒരു വ്യക്തിയോ ഏതാനും വ്യക്തികളോ സ്ഥാപിച്ചതല്ല എന്നു പറയുവാൻ കാരണം അതിന് സ്ഥാപകരില്ല. അനുശാസകർ മാത്രമേയുള്ളൂ. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ സനാതനധർമ്മം ഒരാളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളോ അഭിപ്രായങ്ങളോ വചനങ്ങളോ അല്ല. ആയിരക്കണക്കിന് ആചാര്യന്മാരുടെ സംഭാവനയാണ് സനാതനധർമ്മം. മറ്റെല്ലാ മതങ്ങൾക്കും മതം എന്ന പദം ചേർത്തുള്ള പേരുവന്നതുപോലെ സനാതനധർമ്മത്തിനും ഹിന്ദുമതം എന്ന് ആരോ പേരുകൊടുത്തു. ആ പേരിനു പിന്നിൽ പല വീക്ഷണങ്ങളുമുണ്ട്. ഏതായാലും നമ്മുടെ വിശകലനം സനാതനധർമ്മം, ഹിന്ദുധർമ്മം, ഹിന്ദുമതം എന്നിങ്ങിനെയുള്ള പദങ്ങളിലൂടെ അറിയപ്പെടുന്ന ജീവിതരീതിയിൽ ആചാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണമാണ്.

സനാതനധർമ്മം

- ഇവിടെ ധർമ്മം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥമറിഞ്ഞ നമ്മൾ സനാതനം എന്ന പദത്തിന്റെയും അർത്ഥമറിയണം. ആ പദത്തിന്റെ കൂടെ ധർമ്മം എന്ന പദവും ചേരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അർത്ഥവ്യാപ്തിയുമറിയണം. അപ്പോഴാണ് മതം എന്ന പേരിലല്ലാതെ നാം അറിയുന്ന സനാതനധർമ്മം, ആ പേരിൽ തന്നെയാണ് അറിയേണ്ടതും അറിയിക്കേണ്ടതും എന്നു നമുക്ക് മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്.

- ഗീതയിൽ ശ്രീകൃഷ്ണൻ പറയുന്നു **അച്ഛേദ്യോ/യം അദാഹ്യോ/യം അക്ളേദ്യോ അശോഷ്യ ഏവ ച നിത്യ സർവഗതസ്ഥാണുരച ലോ/യം സനാതന** = ആയുധം കൊണ്ടു മുറിക്കാനോ അഗ്നിയിൽ ദഹിപ്പിക്കാനോ വെള്ളത്തിലലിയിപ്പിക്കാനോ വായുവിനാൽ ശോഷിപ്പിക്കാനോ സാധ്യമല്ലാത്ത ഒന്ന്. അത് എല്ലാത്തിലുമുണ്ട്, എന്നുമെന്നും അചഞ്ചലമായി നിലനിൽക്കുന്നു. അതിനെ സനാതനമെന്നു പറയുന്നു.
- അർത്ഥസന്ദേശങ്ങളെടുത്താൽ വ്യക്തമാകുന്നത് എക്കാലവും നിലനിന്നതും നിലനിൽക്കുന്നതും ഒരുവിധത്തിലും നശിപ്പിക്കാൻ സാധ്യമല്ലാത്തതുമായതെന്തോ അതാണ് സനാതനം. ഇപ്പോൾ സനാതനധർമ്മം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം വ്യക്തമായിട്ടുണ്ടാകും. എക്കാലവും നിലനിൽക്കുന്ന ധർമ്മമേതോ അത് **സനാതന ധർമ്മം.**
- ഏതു പ്രകാരത്തിൽ പരിശോധിച്ചാലും വ്യക്തമാകുന്നു ഭാരതീയ സംസ്കൃതിയുടെ ആധാരശിലകൾ നിലനിൽക്കുന്ന സനാതന ധർമ്മം ആയിരം വർഷത്തെ വിദേശാക്രമണത്തിലും പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നു. അതിനു മുമ്പുണ്ടായ ആക്രമണത്തിലും തകർന്നില്ല. വിദേശികളും വിദേശികളെപോലെയുള്ളവരും ഭരിച്ചിട്ടും അത് തകർക്കപ്പെടാതെ ദേശദേശാന്തരങ്ങളിൽ വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടെക്കാലവും സനാതനധർമ്മ പ്രയോഗം അന്വർത്ഥമാണ്.
- സനാതനധർമ്മം ചിരപുരാതനമാണ് നിത്യനൂതനവുമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അതു സനാതനവുമാണ്.

സനാതനധർമ്മത്തിന്റെ പ്രത്യേകത

- സനാതനധർമ്മം ഒരു ജീവിതരീതിയാണ്. അത് അനവധി ഋഷീശ്വരന്മാരുടെ സന്ദേശങ്ങളാണ്. അവരുടെ അനുഭവങ്ങളും ചിന്തകളും, പുറംകണ്ണുകൊണ്ട് കണ്ടതും അകക്കണ്ണുകൊണ്ട് കണ്ടതുമെല്ലാം അവർ ശിഷ്യഗണങ്ങൾക്കു പറഞ്ഞുകൊടുത്തതും ഗ്രന്ഥങ്ങളായെഴുതിയതും ചേർന്ന് ആയിരക്കണക്കിന് ഋഷീശ്വരന്മാരുടെ സംഭാവനകളാണ് ഈ ധർമ്മചിന്താധാരകളെല്ലാം.
- അവയെല്ലാം ഉപദേശരൂപത്തിൽ നൽകിയതാകാം. ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ നൽകിയിട്ടുള്ളതുമാകാം. എല്ലാവിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും ഉൾക്കൊള്ളാൻ പാകത്തിന് കഥാരൂപത്തിലെഴുതിയതുമാകാം. എല്ലാത്തിന്റേയും ഉദ്ദേശം മനുഷ്യ മനസ്സുകളെ ഉണർത്തുക ഉയർത്തുക എന്നതു തന്നെയാണ്.

- ഇവയെല്ലാം ഒരു കാലഘട്ടത്തിലെഴുതിയതല്ല. അനേകായിരം വർഷങ്ങളായി അനേകായിരം ഋഷിവര്യന്മാർ എഴുതിയ ഗ്രന്ഥങ്ങളാണ്. അതിൽ അടിസ്ഥാനഗ്രന്ഥങ്ങളുണ്ട്, അവയുടെ വ്യാഖ്യാനങ്ങളുണ്ട്, വിവരണങ്ങളോ വിമർശനാത്മകമായ പുനരാഖ്യാനങ്ങളോ ഉണ്ട്.

- ഇങ്ങിനെ അനേകായിരം ഋഷിവര്യന്മാർ, അനേകായിരം ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെ, അനേകായിരം വിഷയങ്ങളിൽ, കഴിഞ്ഞ ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി എഴുതിയതും, ഉപദേശിച്ചതും, ആചരിച്ചതും, ആചരിപ്പിച്ചതും, ശാഖോപശാഖകളാക്കി വളർത്തിയും ഉയർത്തിയും പ്രചരിപ്പിച്ച ചിന്താധാരകളുടെ ഒരു സ്രോതസ്സാണ് സനാതനധർമ്മം എന്നു വീണ്ടും അടിവരയിട്ടു പറയട്ടെ.

- ക്രൈസ്തവ ഗ്രന്ഥം ഒന്നേയുള്ളൂ. അതുപോലെ മറ്റു മതഗ്രന്ഥങ്ങളും ഓരോ മതത്തിന് ഒന്നുവീതമേയുള്ളൂ. അതാണടിസ്ഥാനമായ അവരുടെ മതഗ്രന്ഥം. എന്നാൽ സനാതനധർമ്മത്തിന്നപ്രകാരമല്ല. ഇപ്രകാരം അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങളുണ്ടാകാൻ കാരണം, സ്വതന്ത്രചിന്താഗതിക്കനുവാദമുണ്ടായിരുന്നു എന്നതുകൊണ്ടാണ്. വിമർശിക്കാനും നിഷേധിക്കാനും വിലയിരുത്താനും സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരുന്നു. സ്വീകരിക്കാനും തിരസ്കരിക്കാനും പുതിയവ നിർമ്മിക്കാനും ഉള്ളതിനെ ഉടച്ചുവാർത്ത് പ്രചരിപ്പിക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നിർഭയമായി ഇവിടെ പ്രചരിച്ചിരുന്നു, പ്രചരിപ്പിച്ചിരുന്നു.

- ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം ആചാരവിചാര വിശ്വാസ സങ്കൽപങ്ങളുടെ വളർച്ചക്കും ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ വളർച്ചക്കും ഒരുപോലെ നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഇന്നും അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

- ഇവിടെ അറിയിക്കാനാഗ്രഹിച്ചത് ഭാരതീയ ധർമ്മത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ശിലകളായ സ്വതന്ത്രചിന്താധാരകളാണ് അനേകം ആചാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകൻ കാരണമായത് അഥവാ അനുഗ്രഹമായത് എന്നതാണ്. വൈവിധ്യം ഭാരതത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. എല്ലാവിഷയത്തിലുമുള്ള ഈ ബഹുശാഖകൾക്കു കാരണം കടിഞ്ഞാണിടാത്ത ചിന്താസ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. അനവധി ആചാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും, ഉള്ളതിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനും പുതിയവ ചേർക്കാനും പഴയവയിൽ തിരുത്തൽ വരുത്തുകയോ കളയുകയോ ചെയ്യാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരുന്നു.

- ഒരേ ആചാരം പോലും പലവിധത്തിലനുഷ്ഠിക്കാറുള്ളതും ഇതുകൊണ്ടാണ്. ഇത്രയും മനസ്സിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ആചാരങ്ങളുടെ അഗാധതയിലേയ്ക്ക് നമുക്കിറങ്ങാം.

- അമൃതാ ടെലിവിഷൻ അഞ്ചു വർഷമായി 2005 ഒക്ടോബർ മുതൽ പ്രക്ഷേപണം ചെയ്യുന്ന ആചാര വിവരണങ്ങളുടെ സംക്ഷിപ്ത മാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലെ വിഷയം. എല്ലാ ആചാരവിഷയങ്ങളും ബുദ്ധിയുടേയും യുക്തിയുടേയും ശാസ്ത്രത്തിന്റേയും അടിസ്ഥാ നത്തിൽ വിവരിക്കാനൊരു ശ്രമമാണ് ഇവിടെ നടത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- ശാസ്ത്രവൽക്കരണമെന്തിന് എന്നൊരു ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരമാ വശ്യമാണ്. ആചാരങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യവും മാർഗവും പലവിധത്തിൽ വിവരിക്കാവുന്നതാണ്. അതിലൊരുതരത്തിലുള്ള വിവരണമാണ് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ (സയൻസിന്റെ) അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വിവരണം. അങ്ങിനെയൊരു വിവരണം നൽകാൻ കാരണം, ഈ ആചാരങ്ങ ളിൽ പലതും മനുഷ്യജീവിതത്തെ ധന്യമാക്കാനായി ഉപയോഗി ക്കുന്നതാണ്. അത് ആധുനീക ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സഹാ യത്തോടെ പ്രത്യക്ഷമായി ചെയ്യുന്നതിനുപകരം പുരാതന ആചാ രങ്ങളിലൂടെ അതേഫലപ്രാപ്തിക്കായി പരോക്ഷമായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചാൽ ആചാരങ്ങളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.
- അതിനാൽ സയൻസിന്റെ സഹായത്താൽ വിവരിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ആധുനീക ലോകത്തിന് അത് കൂടുതൽ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കു മെന്നു മാത്രമല്ല വളരുന്ന തലമുറക്ക് കൂടുതൽ സ്വീകാര്യവുമായി രിക്കും. അതുകൊണ്ട് സയൻസിലൂടെ ആചാരവിവരണം ആവശ്യ മാണ്. ഇനി നമുക്ക് വിഷയത്തിലേക്കു കടക്കാം!

ആചാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ദേശം

- ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക് തുറന്ന മനസ്സോടെയുള്ള ഒരു വീക്ഷണം ധർമ്മശാസ്ത്രം വെച്ചുപുലർത്തുന്നുണ്ട്. ജീവിക്കാനുള്ള ചുറ്റപാടുകളുണ്ടാക്കാനായി ഒരേ ഗ്രാമത്തിൽതന്നെ എന്നും അധി വസിക്കാൻ സാധിച്ചു എന്നുവരില്ല. യാത്രയുണ്ടാകുക എന്നത് ജീവി തത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്ത ഒന്നാണ്. ഇങ്ങിനെയുള്ള അവ സരങ്ങളിൽ, ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെ അടിസ്ഥാ നത്തിലുള്ള വിവരണം ധർമ്മശാസ്ത്രം ഇപ്രകാരം നൽകുന്നു.
- **സ്വഗ്രാമേ പൂർണമാചാരം അന്യഗ്രാമേ തദർധകം പട്ടണേ തു തത് പാദം യാത്രേ ബാലാദാചരതേത്** = ഏതു ലളിതമായ ആചാ രങ്ങളായാലും സങ്കീർണങ്ങളായ ആചാരങ്ങളായാലും അവയെല്ലാം താൻ ജനിച്ചുവളർന്ന ഗ്രാമത്തിൽ പൂർണരീതിയിൽതന്നെ അനു ഷ്ഠിക്കണം. അവനവൻ സ്വസ്ഥമായി സ്വഗൃഹത്തിൽ, സ്വഗ്രാമ ത്തിൽ, കഴിയുകയാണെങ്കിൽ അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ജീവിതത്തിന് ഈ ആചാരങ്ങളെല്ലാം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

- ആചാരങ്ങൾ ഈശ്വരനുവേണ്ടിയല്ല മനുഷ്യനന്മയ്ക്കുതന്നെയുള്ളതുകൊണ്ടാണ് അവയിൽ മാറ്റം വരുത്താനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളത്. ആചാരങ്ങൾ ഈശ്വരഭയത്താൽ അനുഷ്ഠിക്കാനായിരുന്നു നിർദ്ദേശമെങ്കിൽ അതിൽ മാറ്റം വരുത്താനുള്ള അവകാശമുണ്ടാകുകയില്ല.
- ഗ്രാമാന്തരങ്ങളിലേക്കും, പരദേശങ്ങളിലേക്കുമുള്ള യാത്രാവേളകളിൽ ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. അവനവന്റെ ഗ്രാമത്തിൽ ആചാരങ്ങൾ പൂർണരൂപത്തിലും ക്രമത്തിനും അനുഷ്ഠിക്കണം. മറ്റൊരു ഗ്രാമത്തിലാണ് വാസമെങ്കിൽ കഠിനമായവ ഒഴിവാക്കി പകുതി ആചാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ മതിയാകും.
- പട്ടണത്തിൽ അഥവാ നഗരത്തിലാണെങ്കിൽ കാൽഭാഗവും യാത്രാവേളയിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ആചാരങ്ങൾ ബാധകമല്ലാത്തതുപോലെത്തന്നെ ആചാരങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് (യാത്രാവേളയിൽ) ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.
- ബാലാദാചരതേത് എന്നതിനു പകരം ചിലഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ശുദ്രാദാചരതേത് എന്നും കാണാം. അർത്ഥവും സന്ദേശവും ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് അവർക്കു രണ്ടുപേർക്കും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യമില്ലാത്തതുപോലെ യാത്രാവേളയിൽ ആചാരത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതില്ല. സനാതനധർമ്മവിശ്വാസികൾ എന്നുമെന്നുമിത് സ്മരിക്കണം; ആചാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കാം, പക്ഷേ തെറ്റായിട്ട് അനുശാസിക്കരുത്.

ആചാരങ്ങൾ ആരിൽ നിന്നു പഠിക്കണം?

- ആചാരങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതും അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുമെല്ലാം നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളും പറഞ്ഞുതന്നതോ ഉപദേശിച്ചതോ അനുശാസിപ്പിച്ചതോ ആയ മാർഗത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. മാതാപിതാക്കൾ ശരിയായി അനുശാസിച്ച് ശരിയായി അവയുടെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു തന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവയെല്ലാം വ്യക്തതയോടെ 'അനുശാസിക്കുമായിരുന്നു.
- ഭയത്തോടെയും പാപം പുണ്യം എന്നിവയുടെ നഷ്ടലാഭക്കണക്കും വെച്ചാണ് ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതെങ്കിൽ വളർന്നുവരുന്നവരിൽ അത്തരത്തിലുള്ള വീക്ഷണമായിരിക്കും ആചാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുണ്ടാകുക. ആചാരങ്ങൾ ജീവിതംതന്നെയാണെന്നും അത് ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാണെന്നും, ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നും വീക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകണം അഥവാ ഉണ്ടാക്കണം.

- നാം പഠിച്ചതും പ്രയോഗിക്കുന്നതുമായ വേളയിലുണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾ നിവാരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗമെന്താണ്? മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ യുക്തിസഹജമായ വിവരണം നൽകാൻ പലപ്പോഴും സാധ്യമല്ല. അവർ പഠിച്ചത് അതേപോലെ അടുത്തതലമുറക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് ആചരിപ്പിക്കാനവർ ശ്രമിച്ചുഎന്നുമാത്രം. അതിൽ ഒരുപ്രകാരത്തിലുമുള്ള സംശയങ്ങളും നിവാരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗമില്ല. ചോദ്യങ്ങൾക്കുത്തരവുമുണ്ടാകില്ല. അങ്ങിനെവരുന്ന വേളയിൽ ആചാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള സംശയനിവാരണത്തിന് നാം പലരേയും ആശ്രയിക്കുന്നു. അറിവില്ലാത്തവർ അറിവില്ലാത്തവനെ നയിക്കുന്നു. ചില സന്യാസിമാരേയോ പണ്ഡിതന്മാരെന്നഭിനയിക്കുന്നവരേയോ എന്തിനും ഏതിനും എടുത്തുചാടി കാര്യങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നവരെയോ ചിലപ്പോൾ കൺമുമ്പിൽ കണ്ടവനേയും സംശയനിവാരണത്തിനായി നാം ആശ്രയിക്കുന്നു.
- ആചാരങ്ങളിലറിവുള്ളവനെ തെരഞ്ഞുപിടിച്ചു കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി നാം പ്രദർശിപ്പിക്കാറില്ലാത്തതിനാൽ, അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ അന്ധമായിത്തീരുന്നു. ആചാരങ്ങൾ ദുരാചാരങ്ങളായിത്തിരുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ ധർമ്മശാസ്ത്രം എന്താണു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. **ആചിനോതി ച ശാസ്ത്രാർത്ഥാൻ ശിഷ്യാൻ സാധയതേ സുധീ സ്വയം ആചരതി ചൈവ സഃ ആചാര്യ ഇതി സ്മൃതാ** = ആചരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ വ്യക്തമായ അർത്ഥവും സന്ദേശവും അറിയാവുന്നവനാരാണോ തന്റെ ശിഷ്യന്മാരേയും സംശയങ്ങളുമായി വരുന്നവരേയും എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിപ്പിക്കാനായി വിവരിച്ചുകൊടുക്കാൻ കഴിവുള്ളവനാരാണോ മറ്റുള്ളവർക്കുപദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുന്നവനാരാണോ അവനാണ് യഥാർത്ഥ ആചാര്യൻ. ആചാരങ്ങളറിഞ്ഞ് അനുശാസിച്ച് അനുശാസിപ്പിക്കുന്നവനാണ് ആചാര്യൻ.
- ആ ആചാര്യനിൽ നിന്നുവേണം സംശയ നിവാരണം വരുത്താൻ യഥാർത്ഥ അർത്ഥവും സന്ദേശവും അറിഞ്ഞു ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ. നാം ആശ്രയിക്കേണ്ടവരെയല്ല ഇന്ന് ആശ്രയിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആചാരങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളും അതനുഷ്ഠിക്കുന്ന നമ്മുടെ അജ്ഞതയും, അതു വിവരിച്ചുകൊടുക്കാനുള്ള നല്ല ആചാര്യന്മാരുടെ കുറവുമാണ് ആചാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശരിയല്ലാത്ത ധാരണ നമ്മളിലുണ്ടാക്കുന്നത്.

🪔 കുഴപ്പം മരുന്നിന്റേതല്ല. അത് കഴിച്ചവന്റേയും കഴിച്ച രീതിയുടേതുമാണ്. പലപ്പോഴും ഈ തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ ആരോപിക്കപ്പെടുന്നത് ആചാരങ്ങളിലാണ്. ശരിയായ ആചാര്യന്റെ അടുത്തുനിന്നു ഉപദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കണം. അത്തരത്തിലുള്ള ആചാര്യന്റെ പൂർണലക്ഷണവും വിവരിച്ചുതന്നിട്ടുള്ളത്.

ആചാരങ്ങളിൽ മാറ്റം സാദ്ധ്യമാണോ?

🪔 ധർമ്മത്തിന്റെ ആധാരശിലകളാണ് ആചാരങ്ങൾ. ധർമ്മത്തിൽ പലതും ആപേക്ഷികമാണ്. ആചാര്യൻ ഈശ്വരതുല്യനാണ്. അതേ ആചാര്യൻ രാഷ്ട്രത്തിനും രാഷ്ട്രധർമ്മത്തിനും എതിരായി യുദ്ധക്കളത്തിൽ ഇറങ്ങിയാലെന്തു ചെയ്യണം? പിതാമഹനും ഈശ്വരതുല്യനാണ്. ശത്രുപക്ഷത്തു നിന്ന് പിതാമഹൻ യുദ്ധം ചെയ്താൽ ധർമ്മനിർവചനത്തിനു മാറ്റം വരുമല്ലോ!

🪔 രാഷ്ട്രത്തിന്റെ അതിർത്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ശത്രുപക്ഷത്തുള്ളവരിൽ അഞ്ചുപേരെ വധിച്ചാൽ പരമവീരചക്രം ലഭിക്കുമെങ്കിൽ അതിൽ ഒരാളെ സാധാരണ ജീവിതസന്ധാരണത്തിനിടക്കു വധിച്ചാൽ ലഭിക്കുന്നത് കാരാഗൃഹമായിരിക്കുമല്ലോ? അതുകൊണ്ട് ധർമ്മം അപ്പപ്പോൾ നിർവചിക്കപ്പെട്ടുക്കൊണ്ടിരിക്കണമെന്നു പറയുമ്പോൾ അത് ദേശം, കാലം, വ്യക്തി, അവസ്ഥ ഇങ്ങിനെ പലതിനേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

🪔 ഇതിൽനിന്നെല്ലാം ഭിന്നമായ ഒന്നുണ്ട്. ആചാരങ്ങൾ സഹസ്രാബ്ദങ്ങളായി ഒരേ വ്യക്തി, ഒരേ സമയത്ത്, കാലഗതിയുടെ മാറ്റങ്ങളറിയാത്തതുപോലെ അനുഷ്ഠിക്കണമോ? അച്ഛനനുഷ്ഠിച്ചതുകൊണ്ടതേപോലെ ഞാനുമനിഷ്ഠിക്കുന്നു എന്ന വാദം ശരിയാണോ? അൽപസ്വൽപം മാറ്റമേ വരുത്തിയിട്ടുള്ളൂ എന്ന പദപ്രയോഗം ആചാരങ്ങൾക്കു വഴങ്ങുന്നതാണോ? നമ്മുടെ ധർമ്മശാസ്ത്രത്തിന് ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം വ്യക്തമായി മറുപടിയുണ്ട്. ഒരൊറ്റ ശ്ലോകത്തിൽ അതെല്ലാം അർത്ഥശങ്കക്കിടമില്ലാത്തവിധത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുമുണ്ട്.

🪔 ആചാര്യനിൽ നിന്ന് കാൽഭാഗം അറിവു നേടുക. അവനവൻ സ്വമേധയാ കാൽഭാഗമുണ്ടാക്കുക. കാൽഭാഗം മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്ന് കണ്ടും കേട്ടും ചർച്ച ചെയ്തും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക. അവസാനത്തെ കാൽഭാഗം കാലക്രമത്തിൽ, ജീവിതത്തിൽ മുമ്പോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിൽ എടുത്തും, കളഞ്ഞും, മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയും, തെറ്റുകൾ തിരുത്തിയും നിലവിലുള്ളതിനെ ശുദ്ധീകരിച്ചും പുതിയവ

സ്വീകരിക്കുക. ഇംഗ്ലീഷിൽ ഇതെളുപ്പത്തിലെഴുതാം. addition, deletion, modification, correction ഇത് യുക്തിക്കു നിരക്കുന്നതാണ് ശാസ്ത്ര വീക്ഷണത്തിന്റെ നാരായവേരാണിത്.

ആചാര്യാത് പാദമാദത്തെ പാദം ശിഷ്യസ്വമേധയാ
പാദം സ ബ്രഹ്മചാരിഭ്യ ശേഷം കാലക്രമേണച

🙏 ഏതൊരു മലയാളിക്കും മനസ്സിലാകുന്ന സംസ്കൃതപദങ്ങളാണിതിലുള്ളത്. പരിശോധിച്ചു നോക്കുക; ആചാരങ്ങൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതല്ലേ. ദേശത്തിനും കാലത്തിനും ചേരാത്തതിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ മഹാനായ കവി പാടിയത് ദേശകാലാതീതമായി ബാധകമല്ലേ? മാറ്റുവിൻ ചട്ടങ്ങളേ...... ആചാര്യനെ കണ്ണുമടച്ച് വിശ്വസിച്ച് അദ്ദേഹം പറയുന്നതുമാത്രം സ്വകരിക്കാനാജ്ഞാപിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ അതൊരൊറ്റ വരി ശ്ലോകമാകുമായിരുന്നില്ലേ?

🙏 ആചാര്യന് സ്ഥാനം ഈശ്വരതുല്യമാണെങ്കിലും പറയുന്നതപ്പാടെ വിഴുങ്ങേണ്ടതായ ആവശ്യമില്ല. സ്വയം കാൽഭാഗം ചിന്തിച്ചുണ്ടാക്കണമെന്ന ഉപദേശം നമ്മളിലെത്രപേർ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നുണ്ട്. അങ്ങിനെയൊരു വിവേകബോധം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് പലപ്പോഴും, ഒരേവിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ആയിരം പേരോടു ചോദിച്ചാലും സംശയം തീരാത്തത്. അവനവൻ സ്വയം പ്രശ്നപരിഹാരം കാണാൻ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നോക്കണമെന്നു പറഞ്ഞു. മറ്റുള്ളവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യണം ചോദ്യം ചെയ്യണം, എന്നുമവർ പറഞ്ഞു.

🙏 അന്ധമായി വിശ്വസിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടില്ല എന്നു മാത്രമല്ല. ഈശ്വരാനുഗ്രഹത്താൽ കാൽഭാഗം ലഭിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞിട്ടില്ല. മൂന്നു കാൽഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കാത്തത് ജീവിതത്തിന്റെ മുമ്പോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിൽ കേട്ടും കണ്ടും ചർച്ച ചെയ്തും അനുഭവിച്ചും പ്രവർത്തിച്ചും അറിയണം. അറിഞ്ഞ് വിലയിരുത്തി ജീവിതത്തിലനുഷ്ഠിക്കണമെന്നാണ് നിർദ്ദേശം.

ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നതെന്തിന്?

🙏 മറ്റെല്ലാ മതങ്ങളുടേയും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക് ഒരു ലക്ഷ്യമേയുള്ളൂ; ഈശ്വരനിൽ നിന്ന് അനുഗ്രഹം സ്വീകരിച്ച് പാപമോചനം നേടുക. മലയാളത്തിലെ അന്വർത്ഥമാകുന്ന പ്രയോഗം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു; താൻ താൻ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ താൻ താനനുഭവിച്ചീടുകെന്നേ വരൂ എന്നത് ഈ പുസ്തകത്തിൽ രണ്ടിടത്ത് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. കർമ്മഫലം അത് സത്ഫലമാണെങ്കിലും ദുഷ്ഫലമാണെങ്കിലും അത് ഈശ്വരനുമായി പങ്കുവെക്കാൻ സാധ്യ

മല്ല എന്ന് മേൽവിവരിച്ച മന്ത്രതുല്യമായ മലയാള സന്ദേശ വരിയിലുണ്ട്.

- അതേപ്രകാരം നിർദ്ദേശാത്മകമായി മഹാകവി ഉള്ളൂർ പറയുന്നു നമുക്കു നാമേ പണിവതു നാകം നരകവുമതുപോലെ. സ്വർഗനര കങ്ങൾ എന്ന പദത്തിലൂടെ മരണാനന്തരം ലഭിക്കുന്ന സുഖദുഃ ഖാനുഭവവേദ്യമായ ഒന്നു ലഭിക്കാനല്ല ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. കാരണം അവ രണ്ടും നമ്മുടെ തന്നെ സൃഷ്ടിയാണ്.
- സ്വർഗനരകങ്ങൾ ഈശ്വരന്റെ വരദാനമാകാമെന്ന് സങ്കൽപ്പി ച്ചാൽപോലും അത് ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെയാണെന്ന് നമ്മുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടില്ല. അഥവാ അങ്ങിനെയൊരർത്ഥം വരുന്ന പദപ്രയോഗങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ആ സ്വർഗവും ഭൂമിയിൽ തന്നെ നരകവും ഇവിടെത്തന്നെ. അതു നമുക്ക് ലഭിക്കു ന്നത് സ്വന്തം സത്/ദുഷ് കർമ്മത്തിലൂടെയാണുതാനും.
- അങ്ങിനെയിരിക്കെ ഞാൻ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആചാരങ്ങൾ എനിക്കു സ്വർഗം നൽകുന്ന പുണ്യകർമ്മമാണെങ്കിൽ ഒന്നുകൂടി ചിന്തിക്കുക. ഞാൻ വടക്കോട്ടു തലവെച്ചു കിടക്കരുത്, സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യ ണം, രാവിലെയെഴുന്നേറ്റു കുളിക്കണം, പണ്ഡിതരെ ബഹുമാനി ക്കണം, അസഭ്യം പറയരുത്, വെള്ളത്തിലിറങ്ങിനിന്ന് ഭക്ഷണം കഴി ക്കരുത്, കുളിക്കുന്ന വെള്ളം സ്പർശിച്ച് ഭാരതത്തിലെ പുണ്യനദി കളുടെ പേരുകൾ മന്ത്രരൂപത്തിലാലപിക്കണം, രാവിലെ ഉണർന്ന് കൈനോക്കണം, ഭൂമി സ്പർശിച്ച് വന്ദിക്കണം എന്നതുപോലുള്ള ആചാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ അതിലെവിടെ ഈശ്വരൻ? എവിടെ പുണ്യം? എവിടെ സ്വർഗം? ചിന്തിച്ചു നോക്കിയാൽ ഒന്നു വ്യക്ത മാകും: സ്വർഗവും നരകവും ഈ ഭൂമിയിലാണ്. ഒരൊറ്റ വരിയിൽ വിവരിച്ചാൽ പുരുഷാർത്ഥങ്ങളായ ധർമ്മാർത്ഥ കാമമോക്ഷങ്ങളി ലൊന്നാമത്തേത് ധർമ്മമാണ്. അതും ബാക്കി മൂന്നും ഈ ലോക ത്തിൽ തന്നെയുള്ളതാണ്.
- ധാർമ്മികമായി ജീവിക്കുക, ഒന്നാമത്തെ പുരുഷാർത്ഥം. ആഗ്രഹ ങ്ങളെല്ലാം പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനായി ധാർമ്മീകമായി സമ്പത്ത് നേടുകയെന്നത് അർത്ഥലാഭം. ആ സമ്പത്തിലൂടെ ധാർമ്മീകമായി തന്നെ ആഗ്രഹങ്ങളെല്ലാം പൂർത്തികരിച്ച അനുഭവിച്ചാസ്വദിക്കുക. അതിനുശേഷം മോഹങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടുകയെന്നത് മോക്ഷം.
- ഇതിന്റെ ആധാരം ധർമ്മമാണ്. ആ ധർമ്മമാകട്ടെ ആചാരങ്ങളുടെ സമൂഹമാണ്. അപ്പോൾ പുരുഷാർത്ഥ പ്രാപ്തിക്ക്, സമൃദ്ധവും

സംതൃപ്തവും, സംപുഷ്ടവുമായ ഒരു ജീവിതമാണ് ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആചാരങ്ങൾ ഈ ഭൂമിയിലെ ജീവിതം സമൃദ്ധവും സംതൃപ്തവുമാക്കാനാണ്.

- അതിൽ ആത്മീയത ചേർത്തിരിക്കുന്നത് ഭൗതീകതയുടെ ദൃഢത വർദ്ധിപ്പിക്കാനാണ്. ആത്മീയതയുടെ മേമ്പൊടി ചേർത്ത് ആചാരങ്ങളെ സമൃദ്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

- ഇനി ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ധർമ്മശാസ്ത്രം എന്തുപറയുന്നു എന്നു പരിശോധിക്കണം. തെറ്റായ ധാരണകൾ നീങ്ങാനും ശരിയായ ധാരണകൾകൊണ്ട് നമ്മുടെ ആചാരങ്ങളെ സമൃദ്ധമാക്കാനുമിതാവശ്യമാണ്.

- **ആചാരാത് ലഭതേ ഹ്യായുഃ ആചാരാത് ധനമക്ഷയ്യം**
ആചാരാത് ലഭതേ സുപ്രജാ ആചാരോ/ഹന്ത്യ ലക്ഷണം

ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൂടെ ആയുരാരോഗ്യ സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നു. ആചാരങ്ങളിലൂടെ ക്ഷയമില്ലാത്ത ധനധാന്യ സമൃദ്ധിയുണ്ടാകുന്നു. ആചാരങ്ങളിലൂടെ ദൃഢമായ സാമൂഹിക ബന്ധം വളരുന്നു. നന്മനിറഞ്ഞ വ്യക്തിത്വം ആചാരങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു.

- ഇവിടെ ഈശ്വരാനുഗ്രഹം ഈശ്വര പ്രസാദം, പുണ്യം, സ്വർഗം ഒന്നും വിവരിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ. ആത്മാവിനുള്ള സുഖയാത്രക്കുള്ളതാണ് ആചാരങ്ങളെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുമില്ല. മറിച്ച് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനുമുള്ളതാണീ ആചാരങ്ങൾ എന്നു വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മറ്റൊരിടത്ത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു;

- **ആചാരഹീനം ന പുനന്തുവേദാഃ** - ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കാത്തവനെ വേദങ്ങൾപോലും ശുദ്ധീകരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അചാരങ്ങൾ ഈ ഭൂമിയിലെ ജീവിതം ധന്യമാക്കാനാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സംശയങ്ങളും അന്ധവിശ്വാസവുമില്ലാതെ ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും ശാസ്ത്രത്തിനും നിരക്കുന്നതാണോ ആചാരങ്ങൾ എന്ന്, ഓരോ ആചാരവും അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് വ്യക്തമായി പരിശോധിച്ചതിനുശേഷം വേണം അനുഷ്ഠിക്കാൻ. അതനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അനുഷ്ഠാനത്തെക്കുറിച്ചും ആചാരത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ഏതുചോദ്യത്തിനും മറുപടി പറയുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കണം. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ആത്മാഭിമാനത്തോടെയും വേണം ആചാരമനുഷ്ഠിക്കാനും കൂടെയുള്ളവരെക്കൊണ്ട് അനുഷ്ഠിപ്പിക്കാനും.

- ആചാരങ്ങൾ എന്ന പദം കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നതെല്ലാം 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ സദാചാരങ്ങൾ മാത്രമാണ്. അത്യാധുനിക ആചാരങ്ങൾ

ഇന്ന് എല്ലാതലങ്ങളിലും എല്ലാരാഷ്ട്രങ്ങളിലുമുണ്ട്, മതത്തിന്റെയും ഭാഗമായിട്ടുമുണ്ട്.

ആചാരങ്ങളനുശാസിക്കുന്നതിന്റെ നാലു പ്രമാണങ്ങൾ

- ആചാരങ്ങൾ അന്ധമായി അനുശാസിക്കാനുള്ളതല്ല എന്നു പറഞ്ഞു. രോഗമുള്ള വ്യക്തി മരുന്നിനെക്കുറിച്ചൊന്നുമറിയാതെ അതു കഴിച്ചാലും രോഗം മാറും. പക്ഷേ ഓരോ ഗുളികയും ടോണിക്കും എന്തുകൊണ്ട് കൃത്യസമയത്തു കഴിക്കണം, എത്ര കഴിക്കണം, ഏത് ഗുളിക ഏതിനെല്ലാമുള്ളതാണ്, എന്നുകൂടി അറിഞ്ഞ് ആ മരുന്നു കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന പ്രയോജനം കൂടുതലല്ലേ?

- അതുകൊണ്ട് ആചാരങ്ങൾ ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും നിരക്കുന്ന വിധത്തിൽ ആചരിച്ചാൽ അതിന് കൂടുതൽ നന്മയുണ്ടാകും. ആചാരങ്ങളെല്ലാം വിശകലനം ചെയ്ത് ആചരിക്കണമെന്നു പറയുന്നതതുകൊണ്ടാണ്. പക്ഷേ അതെല്ലാം വിശകലനം ചെയ്തു പറഞ്ഞുതരാൻ ആചാര്യനില്ലെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യണം. അഥവാ ആചാര്യൻ വിശകലനംചെയ്തു തന്നാലും അതുൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കുന്ന നിലവാരമാണോ ശ്രോതാവിനും ആചരിക്കുന്നവനുമുള്ളതെന്നുറപ്പില്ലല്ലോ എന്നെല്ലാം ചോദിച്ചാൽ, ഉത്തരം ലഭിച്ചു എന്നു വരില്ല. അതിനാൽ നമുക്ക് സ്വയം പകർത്താവുന്ന നാലുതത്വങ്ങളുണ്ട്. അതിലൂടെ ആചാരത്തെ വിലയിരുത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ കുറേയേറെ ദുരാചാരങ്ങളും അനാചാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കിക്കിട്ടും. ഇതു നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഇവിടെ കുറേക്കൂടി ഗഹനമായിവിവരിക്കുന്നു എന്നുമാത്രം.

- **ശാസ്ത്രം പ്രമാണം;** ഈ തത്വം ഭഗവത്ഗീതയിൽ നിന്നെടുത്തതാണ്. ജീവിതത്തിൽ മാർഗനിർദ്ദേശം തരുന്നതെന്തോ അതു ശാസ്ത്രമായിപരിഗണിക്കാം. ആ ശാസ്ത്രത്തിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രകാരം അനുഷ്ഠിക്കാം. ഭക്ഷണക്രമം, സ്നാനം, യാത്ര എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം ധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങൾ വളരെ വളരെ വ്യക്തമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്. അതിൽപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്, ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നതെന്നു പറയാം. ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ താളുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ആചാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കാം. അതായത് ഓരോവ്യക്തിയുടേയും ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ച് ധർമ്മശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്തു പറയുന്നുവോ അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആചാരങ്ങളാണ് **ശാസ്ത്രം പ്രമാണം** എന്നതിന്റെ ന്യായീകരണത്തിൽ വരുന്നത്.

- ആപ്തവാക്യം പ്രമാണം : പണ്ഡിതരും ശ്രേഷ്ഠന്മാരും അനുഭവസമ്പത്തുള്ളവരും എന്തു പറയുന്നുവോ അതിനെ നാം ആപ്തവാക്യമെന്നു പറയുന്നു. ആപ്തന്മാരുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ വാളെടുത്തവനെല്ലാം വെളിച്ചപ്പാടന്മാരാകുന്നത് ശ്രദ്ധയോടെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കണം.
- ഇന്ന് ഈ സന്ദേശം വളരെ കാര്യമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുന്നു. നെറ്റിയിൽ വലിയ ചന്ദനക്കുറിയും, കുങ്കുമവും, രുദ്രാക്ഷവും, കാവിമുണ്ടുമുടുത്തയാൾ ആപ്തനും ജ്ഞാനിയും പണ്ഡിതനുമാണെന്നഭിനയിക്കുന്നു. ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ളത് ശ്രേഷ്ഠനായ ആചാര്യന്റെ നിർവചനം നേരത്തെ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അത്തരത്തിലുള്ള ആചാര്യന്മാരുടെ അഭിപ്രായമാണ് അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടത്, അഭിനയിക്കുന്നവരുടെ ഉപദേശമല്ല. ഇത് ധർമ്മശാസ്ത്ര സന്ദേശമാണ്.
- പ്രത്യക്ഷം പ്രമാണം : നേരിൽ കാണുന്നതും അനുഭവിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നതുമായ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുണ്ട്. അവയെ സ്വീകരിക്കാനും നിത്യവും അനുഷ്ഠിക്കാനും മറ്റാരുടേയും ഉപദേശങ്ങളാവശ്യമില്ല. സൂര്യനമസ്ക്കാരം ചെയ്ത് സ്വയം അതിന്റെ മഹത്വമറിയുക. രാവിലെ കുളിക്കുന്നതിന്റേയും, ജലപാനവ്രതത്തിന്റേയുമെല്ലാം മഹത്വം സ്വയം അനുഭവിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നതിലൂടെ ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന്റെ സാധുതയുണ്ടാകുന്നതിനെ പ്രത്യക്ഷം പ്രമാണം എന്നു പറയുന്നു.
- ഇംഗ്ലീഷിൽ നാം പറയാറുണ്ടല്ലോ Seeing is beleiving എന്ന്. ഇത് ദർശനങ്ങളുടെ സന്ദേശമാണ്.
- അനുമാനം പ്രമാണം : ഉപവേദമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ സന്ദേശമാണിത്. പല പല ആചാരങ്ങളുടെ ഗുണദോഷങ്ങളും ഊഹിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കണം. സാധാരണ രീതിയിൽ ലഭ്യമായ എല്ലാ തെളിവുകളും വച്ച് എങ്ങിനെയാണോ ഡോക്ടർമാർ ചികിത്സിക്കുന്നത്. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനം അനുമാനമാണെന്നതുപോലെ ആചാരങ്ങളുടെ മഹത്വഫലങ്ങളിൽ ചിലത് അനുമാനം ചെയ്തെടുത്ത് ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കണം.

ആചാരങ്ങളുടെ ആത്മീയത

- സനാതന ധർമ്മമൊഴികെയുള്ള എല്ലാ മതങ്ങളിലും ആചാരങ്ങളെല്ലാം ഈശ്വരനിർദ്ദേശമാണ്. ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിച്ചാൽ ഈശ്വരൻ സന്തോഷിക്കും. അനുഷ്ഠിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈശ്വരൻ കോപിക്കും,

ആ കോപം ഈശ്വരന്റെ ശാപമായിത്തീരും. ഭയത്തിന്റെ നിഴലിലൂടെയാണ് ആചാരങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നതും അനുശാസിപ്പിക്കുന്നതും. ഭാരതത്തിലെ സന്ദേശങ്ങളുടെ ആഗാധതലത്തിലേക്കിറങ്ങിച്ചെന്നാൽ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം; ഭൗതികമായത് പ്രത്യേകിച്ചും ആത്മീയമായത് പ്രത്യേകിച്ചും എഴുതിവെച്ച് ഭൗതീകതയുടെ ദൃഢത വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി ആത്മീയതയും ചേർക്കാൻ പറഞ്ഞവരായിരുന്നു ഭാരതീയ ഋഷിവര്യന്മാരെന്ന്.

- മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ ആചാരങ്ങൾക്ക് രണ്ട് ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ഭൗതീക ചടങ്ങുകളും കർമ്മങ്ങളും നിറഞ്ഞ ഭാഗവും അതിനെ ഈശ്വരാംശവുമായി സ്പർശിക്കുന്ന ആത്മീയ ഭാഗവും. ഇതു രണ്ടും കൂടി ചേരുമ്പോഴാണ് ആചാരം സമഗ്രവും സമ്പൂർണവുമാകുന്നത്. അതല്ലെങ്കിൽ ആചാരങ്ങൾ വെറും പ്രവൃത്തിമാത്രമായിത്തീരും.
- തുളസിത്തറയിലെ തുളസിക്കു വെള്ളമൊഴിച്ചു പ്രദക്ഷിണം വയ്ക്കുന്നതുപോലെയല്ലല്ലോ പറമ്പിലുള്ള തുളസിച്ചെടികൾക്ക് നാം നനക്കുന്നത്. ഒരാൾക്ക് കാശുകൊടുക്കുന്നതും ദക്ഷിണ കൊടുക്കുന്നതും വ്യത്യാസമുണ്ട്. അമ്പലത്തിലെ അന്നദാനത്തിന് ക്യൂ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ഹോട്ടലിൽ നിന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും തമ്മിൽ കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ വ്യത്യാസമുണ്ട്.
- ഇവിടെയെല്ലാം ഭൗതീക കർമ്മങ്ങൾ ആത്മീയതയുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച് ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളുമായി മാറുന്നു. ഈ ബന്ധിപ്പിക്കൽ നടക്കുന്നതാകട്ടെ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയോ, മന്ത്രാലാപനത്തിലൂടെയോ, ധ്യാനത്തിലൂടെയോ ആകാം. പ്രദക്ഷിണം, ശ്രവണം, ദർശനം, കീർത്തനം, സ്മരണം, അർച്ചനം, സമർപ്പണം, സേവനം.... എന്നിപ്രകാരവും ഭൗതീക കർമ്മത്തെയും ആത്മീയതയിലേക്ക്, ഭാരതീയർ ബന്ധിപ്പിച്ചിരുന്നു.
- ഒരാചാരം വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോഴും അതിലെ ഭൗതിക കർമ്മത്തിന്റെ സയൻസും ആത്മീയതയും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോഴുമായിരിക്കും ആചാരത്തിന്റെ സമഗ്രമായ അറിവ് ലഭിക്കുക. സുപ്രഭാതത്തിൽ അഞ്ചുമണിക്കും അഞ്ചരക്കുമിടക്ക് ഉണർന്ന് കർമ്മനിരതനാകണം എന്ന ആചാരത്തിൽ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത, ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജം, കർമ്മോന്മുഖത ഇവയാണ് പ്രധാനം.
- മനുഷ്യ ജീവിതത്തിൽ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങുന്നത്, ഉറങ്ങുന്നത്, ഉറങ്ങിയുണരുന്നത്, ഇവയ്ക്ക് അടുക്കും ചിട്ടയും വന്നാലല്ലേ പ്രഭാതം

മുതൽ രാത്രിവരെയുള്ള കർമ്മങ്ങൾക്ക് ചിട്ടയുണ്ടാകു. വളരെ വൈകി കിടക്കുന്നതും അതിനെ ന്യായീകരിക്കാൻ പാകത്തിന് വൈകി ഉണരുന്നതും തന്നെ ശരീരത്തിന്റെ ബയോറിഥം/ശരീര താളം തെറ്റിക്കുന്നു.

- കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കലും, വ്യായാമം ചെയ്യലും, വിശ്രമിക്കലും, എല്ലാം ചേരുമ്പോഴാണല്ലോ അതൊരു വ്യവസ്ഥാപിത മായ സമയ വിനിയോഗമാകുന്നതും ജീവിതമാകുന്നതും.
- ഉണരുന്നതിനെ സമ്പുഷ്ടമാക്കുവാൻ കിടക്കയിലിരുന്നു പ്രാർത്ഥിക്കൽ എന്ന ചടങ്ങുണ്ടാക്കി. കിടക്കയിലിരുന്നുകൊണ്ടു എന്നതിന് ഒരു സയൻസുമുണ്ട്. മണിക്കൂറുകളോളം ഭൂമിക്കു സമാന്തരമായി കിടക്കുന്ന നമ്മളുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണത്തിന്നായി ഹൃദയത്തിന് ഏൽപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്ന സമ്മർദ്ദം വളരെക്കുറവാണ്. അതേ സമയം എഴുന്നേറ്റു കുത്തനെ നിൽക്കുന്ന വേളയിൽ ഹൃദയത്തിന് താങ്ങേണ്ടിവരുന്ന രക്തത്തിന്റെ പമ്പിങ് സമ്മർദം കൂടുതലാണ്. രണ്ടും ഹൃദയത്തിന് അഭിമുഖീകരിക്കാൻ സാധിക്കും. പക്ഷേ താഴ്ന്ന മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന മർദ്ദത്തിലേക്കോ ഉയർന്ന മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് താഴ്ന്ന മർദ്ദത്തിലേക്കോ പോകുന്ന വേളയിലുള്ള ശീഘ്രമാറ്റം (sudden jerk) ഹൃദയത്തിനഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുമ്പോഴാണ്, ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാകുന്നത്.
- പ്രഭാതത്തിലുണരുമ്പോൾ താഴ്ന്ന പമ്പിങ് പ്രഷറിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന പ്രഷറിലേക്കും രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്ന വേളയിൽ അത്രയും സമയം ഉയർന്ന പമ്പിങ് പ്രഷറിൽ നിന്ന് താഴ്ന്ന പമ്പിങ് പ്രഷറിലേക്കും ഹൃദയം വഴുതിവീഴുമ്പോൾ ഈ മർദ്ദ വ്യതിയാനമുണ്ടാകുന്നതൊഴിവാക്കാനാണ്, ഉണർന്ന ഉടനെ കിടക്കയിലല്പനേരം ഇരിക്കണമെന്ന് സഹസ്രാബ്ദങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ഭാരതീയർ ആചാരമായി നിർദ്ദേശിച്ചത്.
- ഹൃദ്രോഗികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചത് ഹൃദയാഘാത മരണമുണ്ടാകുന്നത് കിടക്കയിൽ നിന്നെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴോ, രാത്രി കിടക്കയിലേക്കുറങ്ങാനായി പെട്ടെന്ന് കിടക്കുമ്പോഴോ ആണത്രെ.
- ആധുനിക സയൻസ്, ഇതിനു നൽകുന്ന പരിഹാരം കുറച്ചു നിമിഷങ്ങൾ കിടക്കയിലിരിക്കുക എന്നിട്ടെഴുന്നേൽക്കുക എന്നതാണ്. ഭാരതത്തിലെ ആചാരവും കിടക്കയിലിരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അതിന്റെ കൂടെ ആത്മീയതയുടെ ചൈതന്യം കൂടി ചേർക്കാ

നായി കരാഗ്രേ വസതേ ലക്ഷ്മീ കരമധ്യേ സരസ്വതി കരമൂലേ സ്ഥിതാ ഗൗരീപ്രഭാതേ കരദർശനം എന്ന കർമ്മമന്ത്രം ചൊല്ലാനും നിർദ്ദേശിച്ചു. കൂടാതെ ഭൂവന്ദനവും.

- ആ കരവന്ദന പ്രാർത്ഥനയിൽ ആത്മീയത മാത്രമാണുള്ളതെങ്കിൽ അത് ആലപിക്കേണ്ടത് പ്രഭാതകൃത്യങ്ങളെല്ലാം നിർവഹിച്ച് കുളിച്ച് പൂജാമുറിയിലല്ലേ? പല്ലുതേയ്ക്കാതെ, നാക്കു വടിക്കാതെ, മുഖം കഴുകാതെ കിടന്ന കിടക്കയിലിരുന്നുകൊണ്ട് കുളിക്കുകപോലും ചെയ്യാതെ ഈ ആചാരമനുഷ്ഠിക്കുവാൻ നമ്മോട് സഹസ്രാബ്ദ മായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന്റെ സന്ദേശം അതിലുള്ള സയൻസാണ്. അതിൽ അല്പം ആത്മീയത ചേർത്തു എന്നുമാത്രം.

- വിദ്യ അഭ്യസിക്കുന്നതും അഭ്യസിപ്പിക്കുന്നതും കൈകളിലൂടെയാണ്. അപ്പോൾ സരസ്വതി കയ്യിലുണ്ട്. ശമ്പളം കൊടുക്കുന്നതും വാങ്ങി ക്കുന്നതും കയ്യിലൂടെ. അതുപോലെ കമ്പ്യൂട്ടറുകളുൾപ്പടെ നമ്മുടെ വ്യവഹാര ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും കയ്യി ലൂടെ ചെയ്യുന്നതിനാൽ ഐശ്വര്യദേവതയായ ശ്രീലക്ഷ്മിയും ശക്തിസ്വരൂപിയായ പാർവതിയും കൈകളിൽ ദർശിക്കണമെന്ന സന്ദേശവുമതിലുണ്ട്.

- ഇവിടെയാണ് സയൻസും ആത്മീയതയും സമന്വയിക്കുന്ന കര ദർശന ആചാരത്തിന്റെ മഹത്വം. ഈ ചടങ്ങ് ചിട്ടയായി നിർവഹി ക്കുകയുമാകാം. ഉണർന്ന ഉടനെ കൈയ്യ് രണ്ടും കൂട്ടിത്തിരുമ്മി ചൂടാക്കി മുഖം കൈകൾ കൊണ്ട് തടവി, മുഖമസിലുകൾക്ക് സ്പർശനം നൽകി, പിന്നെ രണ്ടു കൈകളിലേക്കും നോക്കി വേണം മന്ത്രം ജപിച്ച് കരദർശനം നടത്താൻ.

- ഈശ്വരീയ ചിന്ത പ്രഭാതത്തിലുണരുന്നു, നാവ് ഈ മന്ത്രാലാപനം നടത്തുന്നു, രക്തചംക്രമണം ക്രമത്തിലാകുന്നു, ദിവസാരംഭം ശുഭ മാകാൻ ഇതു സഹായിക്കും. ഉണരുന്ന സമയം അഞ്ചിനും അഞ്ച രക്കുമിടക്കാണെങ്കിൽ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും സമ്പൂർണമാണെന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മനസ് സംതൃപത്വുമായിരിക്കും.

- കൂടാതെ പ്രഭാതത്തിൽ സാത്വിക ഊർജ്ജവും മധ്യാഹ്നത്തിൽ രാജ സീക ഉർദ്ദവും സായാഹ്നത്തിൽ താമസിക ഊർജ്ജവും അന്തരീ ക്ഷത്തിലും ചുറ്റുപാടുകളിലും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. അത്തരത്തി ലുള്ള സാത്വീക ഊർജ്ജത്തെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ലഭിക്കുന്ന വാതിൽ തുറക്കലാണ് സുപ്രഭാതത്തിലെ കരദർശന ആചാരം.

- **ഭൂമി സ്പർശിച്ചുള്ള വന്ദനത്തിലും ശാസ്ത്രമുണ്ട്.** നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ നാം അനുഭവിക്കാറുള്ളതാണ് നനഞ്ഞ നിലത്ത് കുറേ സമയം നിൽക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്താൽ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന വേദന. പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് സ്ത്രീകൾ അടുക്കളയിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ റബ്ബർ ചെരിപ്പിടാൻ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കാറുമുണ്ട്. ഇത് കാലിന്റെ വേദന കുറയ്ക്കാനും വാതരോഗ സാദ്ധ്യതയില്ലാത്താക്കാനുമാണ്.
- ശരീരഭാഗം ഭൂമിയുമായോ തറയുമായോ നേരിട്ടു ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ ബയോ ഇലക്ട്രിസിറ്റി ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഭൂസ്പർശനമുള്ള ഭാഗത്തുകൂടി എർത്ത് ചെയ്തു പോകുന്നുണ്ടാകും. ഈ ബയോ ഇലക്ട്രിസിറ്റി എർത്ത് ചെയ്തു പോകുന്നതൊഴിവാക്കാനാണ്; നിലത്തു കിടക്കരുത്, ഇരിക്കരുത് എന്നും അടുക്കള ജോലിസമയത്ത് വാതരോഗ സാദ്ധ്യതയുള്ളവർക്ക് കാലിൽ ചെരിപ്പ് വേണമെന്ന് നിർബന്ധിക്കാറുമുള്ളത്.
- ഈ ഒരു തത്വം മറ്റൊരുവിധത്തിൽ പ്രഭാതത്തിലെ ആചാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയാണ് നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ ചെയ്തത്. മണിക്കൂറുകളോളം കിടക്കയിൽ കിടന്നും, ഉരുണ്ടും, ഉറങ്ങുന്ന നമ്മളുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ബയോ ഇലക്ട്രിസിറ്റിയുടെ അംശം എർത്ത് ചെയ്യുന്നത്, ശരീരത്തിന്റെ ഏതുഭാഗമാണോ ആദ്യം ഭൂമിയിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ആ ഭാഗത്തുകൂടിയായിരിക്കും. കാലാണു ഭൂമിയിൽ ആദ്യം സ്പർശിക്കുന്നതെങ്കിൽ കാലിലൂടെയായിരിക്കും. കൈകൊണ്ടു ഭൂമി സ്പർശിച്ചാൽ കൈയ്യിലൂടെ പ്രവഹിക്കും. കാലിലൂടെ പ്രവഹിക്കുന്നത് വാതരോഗത്തിന് കാരണമാകുമെങ്കിൽ അതു കൈയ്യിലൂടെ ആക്കിയാൽ കയ്യിൽ വാതരോഗസാദ്ധ്യത വളരെ കുറവായിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ കാലിൽ വരാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനേക്കാൾ കുറവായിരിക്കും. ഈ യാഥാർത്ഥ്യം മുന്നിൽകണ്ടുകൊണ്ടായിരിക്കാം ഭൂമിയിൽ പാദമെടുത്തു വെയ്ക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഭൂമി/തറ കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത്. കൈസ്പർശനത്തിലൂടെ ബയോ ഇലക്ട്രിസിറ്റി ഭൂമിയിലേയക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നതിനാൽ, കാല് വാതരോഗത്തിൽ നിന്ന് കുറേയൊക്കെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു.
- കാനഡയിൽ കുറേക്കാലം ഗവേഷണം നടത്തിയിരുന്ന വേളയിൽ, ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ ഇരുമ്പുവാതിൽ തുറക്കാനായി താക്കോലിടുമ്പോൾ, എന്റെ ശരീരത്തിലെ ഇലക്ട്രിസിറ്റി താക്കോൽ വഴിക്ക് ഇരുമ്പ് വാതിലിലേക്ക് എർത്ത് ചെയ്ത് സ്പാർക്കുണ്ടാകും. എന്റെ ശരീരത്തിന് ഇപ്രകാരം ലഭിക്കുന്ന ഷോക്കും മഞ്ഞുകാലമാരംഭി

ക്കുന്നതു മുതൽക്ക് ഞാനനുഭവിക്കാറുണ്ട്. ബയോഇല്ക്ട്രിസിറ്റിയുടെ എർത്തിങ് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

- ഇതേകാരണങ്ങളാലാണ് പച്ചിലയിൽ നിലത്തിരിക്കരുതെന്നും, നനഞ്ഞ മുണ്ടുടുത്തിരിക്കരുതെന്നും, നോൺകണക്ടറായ ബുഷില്ലാത്ത ലോഹക്കസേരയിലിരിക്കരുതെന്നും, നിലത്തിരിക്കരുത്, കിടക്കരുത് എന്നുമെല്ലാം പറയുന്നത്. ഇവിടെയെല്ലാം ശരീരമുൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ബയോ ഇലക്ട്രിസിറ്റിയുടെ എർത്തിങുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാണ്, പ്രത്യക്ഷമായി നാം പ്രായോഗികതലത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്നത്.
- ഒരുകാര്യം നാം ഓർമ്മിക്കണം, നമ്മുടെ പൂർവീകർക്ക് ഒരുപക്ഷേ ബയോഇലക്ട്രിസിറ്റിയെക്കുറിച്ച് ഇന്നറിവുള്ളതുപോലെ അറിവുണ്ടായിരുന്നിരിക്കില്ല. പക്ഷേ അവരുപയോഗിച്ചു പ്രായോഗിക ആചാരങ്ങൾ ഇന്നത്തെ ശാസ്ത്രമുപയോഗിച്ച വിവരിക്കാമെന്നത് സത്യമാണ്.

വടക്കോട്ട് തലവെച്ചു കിടക്കരുത്

- ഭാരതമെമ്പാടും നിലനിൽക്കുന്ന ഒരാചാരമാണ് വടക്കോട്ടുതലവെച്ച് വിശ്രമിക്കാനോ ഉറങ്ങാനോ കിടക്കരുത് എന്നത്. ആ വിശ്വാസത്തെ സ്മരണയിൽ നിർത്താനായി കുറേകഥകളും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കഥകളിലൂടെ പലതും ഓർമ്മയിൽ നിലനിർത്തുകയെന്നത് ഒരു ഭാരതീയ സങ്കല്പമാണ്. അതുകൊണ്ട് വടക്കോട്ട് തലവെച്ചുള്ള ഉറക്കം ആചാരങ്ങളായി അനുഷ്ഠിക്കുകയുമാകാം. ശാസ്ത്രീയമായി ചിന്തിച്ച് എന്തുകൊണ്ടിങ്ങിനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്ന് ചോദിച്ച് യുക്തിക്കു നിരക്കുന്ന ഒരുത്തരം അറിഞ്ഞും അനുശാസിക്കാം.
- ഭൂമിക്ക് അതിശക്തമായ ഒരു കാന്തിക വലയമുണ്ടെന്ന് എല്ലാവർക്കുമറിയാം. അതേപോലെ മനുഷ്യനുചുറ്റും അകത്തും പുറത്തും ഒരു ശക്തമായ കാന്തിക വലയവുമുണ്ട്. ശരീരം സ്കാൻ ചെയ്യുന്നത് ഇലക്ട്രോ/മാഗ്നറ്റിക് തരംഗങ്ങളുടെ സഹായത്താലാണ്. ശരീരത്തിലെ കാന്തികവലയം ഭൂമിയുടെ കാന്തിക വലയവുമായി സമഞ്ജസമായി നിലനിൽക്കണം. ഒന്നിനൊന്ന് വിപരീതമാകാതെ കാന്തത്തിന്റെ ഒരേ ധ്രുവങ്ങൾ വികർഷിക്കുന്നു എന്നതുപോലെ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കാന്തിക മണ്ഡലം ഭൂമിയുടെ കാന്തിക മണ്ഡലത്തിന്റെ സ്വാധീനത്തിന് വിധേയമാണ്. ആ സ്വാധീനം നന്മക്കും തിന്മക്കും കാരണമായേക്കാം. ചിലപ്പോൾ ആ കാന്തിക മണ്ഡലത്തിന് മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രകടമായ സ്വാധീനമൊന്നുമില്ലാതിരിക്കാം.

- ശരീരരക്തമായാലും, ന്യൂറോണുകളായാലും, നെർവസ് സിസ്റ്റമായാലും, തലച്ചോറായാലും എല്ലാം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഊർജ്ജസ്രോതസ്സുകളുടെ പഠനം ഇന്ന വ്യക്തമായ ശാസ്ത്രശാഖകളാണ്. bio-chemistry, bio physics, bio electricity, bio magnetism ഇവയെല്ലാം ജീവജാലങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്നതുമാണ്.
- ഇതിൽ bio magnetism എന്ന പ്രതിഭാസം ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ കോശത്തേയും സ്വാധീനിക്കുന്നതാകയാൽ ഭൂമിയുടെ കാന്തിക മണ്ഡലത്തിന് സമാന്തരമായി കിടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനായിരിക്കാം പൂർവ്വീകർ ഇങ്ങനെയൊരു ആചാരമുണ്ടാക്കിയത്. ശരീരത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിനിൽ ഇരുമ്പു ആറ്റങ്ങളുണ്ട്. അത് ഫെറസ് അയേണായും ഫെറിക് അയേണായും റെഡ്യൂയ്ഡ്/ഓക്സിഡൈസ്ഡ് സ്റ്റേറ്റിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഇതിൽ കാന്തിക മണ്ഡലത്തിന് വ്യത്യസ്ഥ സ്വാധീനമുണ്ടാകാം. ഈ സ്വാധീനം രക്തക്കുഴലുകളിലൂടെയുള്ള രക്തചംക്രമണത്തിന് തടസ്സമുണ്ടാക്കിയേക്കാം. ഈ തടസ്സം തലച്ചോറിലെ വളരെ ചെറിയ വ്യാസമുള്ള രക്തക്കുഴലുകളിലൂടെയുള്ള രക്തപ്രവാഹത്തെ വിപരീതമായി സ്വാധീനിച്ചാൽ തലച്ചോറിലെ സെല്ലുകൾക്കാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാകില്ല.
- മണിക്കൂറുകളോളം വടക്കോട്ടു തലവച്ചുകിടക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ തലച്ചോറിന് ഇക്കാരണത്താൽ ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതെവന്നാൽ മറവി, തലവേദന, ഓർമ്മക്കുറവ്, തലച്ചോറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റുപ്രശ്നങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഉണ്ടാകും. ഇതൊഴിവാക്കാനാണ് വടക്കോട്ടും തെക്കോട്ടും തലവച്ച് കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണെന്നു പറയുന്നത്.
- മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ നിരന്തരം വടക്കോട്ട് തലവെച്ചു കിടക്കാതിരിക്കുക. ചില രാജ്യങ്ങളിൽ വടക്കോട്ട് തലവച്ചു കിടക്കാനുള്ള രീതിയിലാണ് കിടപ്പുമുറി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചില മതവിശ്വാസപ്രകാരം വടക്കോട്ടു തലവച്ചു കിടക്കണം. അങ്ങിനെയെല്ലാം വരുമ്പോൾ അവനവന് യുക്തമെന്നു തോന്നുന്നതു ചെയ്യുക. അതിലെ ശരിതെറ്റുകൾ തീരുമാനിക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം അവനവൻ സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുക. ആചാരങ്ങൾ അവനവന് ഭാരമാകാതെ അതെല്ലാം ജീവിതത്തിന്റെ നന്മയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- **കിഴക്കോട്ട് മുഖം തിരച്ചുവച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക/പഠിക്കുക!** : നാം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും, പഠിക്കുകയും, വായിക്കുകയും, ഓഫീസുകളിൽ

പ്രവർത്തിക്കുകയും, ചെയ്യുമ്പോൾ ഭാരതീയ ആചാരപ്രകാരം മുഖം കിഴക്കോട്ടു തിരിച്ചുവെക്കുന്നതാണുത്തമം. ചിലർ, രാവിലെ കിഴക്കോടും വൈകുന്നേരം പടിഞ്ഞാറോട്ടും മുഖത്തിന്റെ ദിശയാക്കി പ്രാർത്ഥന, പൂജ എന്നിവ നടത്താറുണ്ട്.

- ഈ കിഴക്കുദർശനമായ ആചാരത്തിന് ഒരു ശാസ്ത്രമുണ്ടെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. മുഖം കിഴക്കോട്ടു ദർശനമാക്കിയാൽ തലച്ചോറിന്റെ magnetic flux ഉം ഭൂമിയുടെ magnetic flux ഉം പരസ്പരം പൂരകമായി / complimentary ആയി വരുമത്രെ. ഇതിലൂടെ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനോന്മുഖത/efficiency ഉയരുമത്രെ. ഏകദേശം 17% വരെ ഉയരുന്നു എന്നു കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. തെക്കോട്ടാണ് മുഖം തിരിച്ചിരുന്ന് പഠിക്കുന്നതെങ്കിൽ സാധാരണയിൽ നിന്ന് അത്രയും ശതമാനം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനോന്മുഖത കുറയുന്നു. പടിഞ്ഞാറോട്ടും വടക്കോട്ടും മുഖം തിരിച്ചു വയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് സാധാരണ നിലയായി തുടരുന്നു.
- മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ കിഴക്കോട്ട് കുറേയധികം പ്രയോജനപ്രദവും തെക്കോട്ടാണെങ്കിൽ അതിനു വിപരീതവുമായിരിക്കും.
- അതുകൊണ്ട് ഉദയസൂര്യനെ നോക്കി പ്രഭാതത്തിലെ പ്രാർത്ഥനയും പഠനവും നല്ലതാണ്. വൈകുന്നേരവും കിഴക്കോട്ടുതന്നെ മതിയെങ്കിൽ അപ്രകാരം തന്നെ പഠിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക. പൂജാമുറിയിലാണ് പ്രാർത്ഥനയെങ്കിൽ നമുക്കൊരു മാർഗമേയുള്ളൂ, ആ മുറിയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന വിഗ്രഹത്തേയും ചിത്രത്തേയും ദർശിച്ചുകൊണ്ട് കഴിവതും തെക്കോട്ടുനമ്മുടെ മുഖം വരുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇതെല്ലാം ക്രമീകരിക്കാൻ എളുപ്പവഴി ഒന്നാമതായി കിഴക്ക് അതു ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ പടിഞ്ഞാറോട്ട്, മൂന്നാമതായി വടക്കോട്ട്. തെക്ക് ദർശനമായ പഠന/പ്രാർത്ഥന പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക.
- **ബെഡ്കോഫി ഒഴിവാക്കുക:** പ്രഭാതത്തിൽ പല്ലുതേക്കാതെ ചൂടുള്ള ബെഡ്കോഫി കുടിക്കുന്ന പതിവ് ചിലർക്കുണ്ട്. അതൊഴിവാക്കണമെന്ന് പൂർവ്വീകാചാര്യന്മാർ പറയാറുണ്ട്. അവർ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത് കൈയ്യും മുഖവും കഴുകാതെ പല്ലുതേയ്ക്കാതെ ഒന്നും കഴിക്കരുതെന്നാണ്.
- പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും നാക്കു വൃത്തിയാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും എടുത്തുപറയേണ്ടതില്ലല്ലോ? ധർമ്മശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പല്ലുതേക്കുവാനുപയോഗിക്കേണ്ടതായ ഔഷധികളുടെ ചില്ലകളെ

ക്കുറിച്ചും ഇലകളെക്കുറിച്ചും പറയുന്നു. ഔഷധികളിൽ, പല്ലുതേക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ലാത്തവയെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്.

- വിഷ്ണുധർമ്മശാസ്ത്രത്തിലെ 61-ാം അദ്ധ്യായത്തിലെ 1 മുതൽ 12 വരെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പല്ലുതേക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളാണ്. പല്ലു തേക്കുന്നതിന്റെ ആചാരഭാഗം അതാണെങ്കിലും ശാസ്ത്രഭാഗവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. തലേദിവസം നാം കഴിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ചിലതെങ്കിലും പല്ലുകൾക്കിടക്ക് അവശേഷിക്കുന്നു. പലതും ഫെർമെന്റു ചെയ്യുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള ദുർഗന്ധമുണ്ടാക്കുന്ന സംയുക്തങ്ങൾ വായിലുണ്ടാകുന്നു.
- രാത്രി ഉറങ്ങുന്ന വേളയിൽ വായ്കകത്തുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനം കാര്യമായിത്തന്നെ നടക്കുന്നു. അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പ്രൈമറി സെക്കന്ററി അമീനുകൾ ഉമിനീരിനോടൊപ്പം വയറ്റിൽപോയാൽ ചില രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുമെന്ന് ഡെൻമാർക്കിൽ നടന്ന ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.
- അതിനാൽ പ്രഭാതത്തിൽ, പല്ലുകൾക്കിടക്കുള്ള അപദ്രവ്യങ്ങൾ ആമാശയത്തിലെത്തുന്നതിന് പ്രധാന കാരണമായി ഭവിക്കുന്നത് ചൂടുള്ള ചായയോ കാപ്പിയോ കുടിക്കുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് ആധുനീകശാസ്ത്രം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു; ബെഡ്കോഫി കുടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. അത് ശരീരത്തിന് അപകടകരമാണ്. പല്ലു തേച്ച് നാക്കുവടിച്ച് വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷമേ കാപ്പിയോ ചായയോ കുടിക്കാവൂ എന്ന നിർദ്ദേശം പാലിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.
- കേരളീയമായ കാലാവസ്ഥയിൽ സ്നാനാനന്തരമേ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെന്തും കഴിക്കാവൂ എന്നതാണ് അഭികാമ്യമായ ആചാരം. ശരീരം പൂർണ്ണമായും വൃത്തിയായതിനുശേഷമേ അന്നപാനീയങ്ങളകത്തേക്കു പോകാവൂ എന്നു ചുരുക്കം.
- ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശാരീരിക നന്മയെ ലക്ഷ്യംവച്ചുകൊണ്ടുള്ളതാണെന്ന് എടുത്തുപറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. രാപ്പകൽ പലതും സ്പർശിക്കുന്ന കയ്യ് തന്നെ ഉപയോഗിച്ചാണ് നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും, പാകം ചെയ്യുന്നതും പകർന്നുകൊടുക്കുന്നതും. അതുകൊണ്ട് കൈയ്യ് ശുദ്ധമായിരിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യത്തിന് പരമപ്രധാനമാണ്.
- നിരന്തരം നടക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നെല്ലാം പൊടിയും, മണ്ണും, ചെളിയും വിസർജ്യങ്ങളുമെല്ലാം കാലിൽ അടിഞ്ഞുകൂടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതും വൃത്തിയായിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യപരിപാലനത്തി

ന്നത്യന്ത്യാപേക്ഷിതമാണ്. ഏറ്റവുമധികം പ്രതികരണമുള്ള സെൻസിറ്റീവായിട്ടുള്ള ത്വക്കാണ് മുഖത്തിലുള്ളത്. ബോധക്ഷയ മുണ്ടാകുന്ന വ്യക്തിയുടെ മുഖത്താണ് വെള്ളം തളിക്കുന്നത്. മുഖത്തെ ത്വക്ക് വളരെപ്പെട്ടെന്ന് ചൂടിനും, തണുപ്പിനും, വികാര-വിചാരങ്ങൾക്കും സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതിനാൽ ക്ഷീണിക്കുന്ന വേള യിലും തളരുമ്പോഴും, കരയുമ്പോഴും, സംഘർഷപൂരിതമായ അനു ഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴും, മുഖം കഴുകയെന്നത് ഉത്ത മചികിത്സയാണ്. അതിനാൽ കയ്യും കാലും മുഖവും കഴുകുന്നത് തികച്ചും ശാസ്ത്രീയമാണ്.

- ഔഷധങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടിവന്നാലും, രോഗാവസ്ഥയിലാണെങ്കിലും, വാർധക്യത്തിലാണെങ്കിലും എന്തുതന്നെയാണെങ്കിലും പല്ലുതേച്ച് വായും നാക്കും വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷമേ അന്നപാനീയങ്ങളും ഔഷധങ്ങളും അകത്തേക്കു പോകാവൂ. ചില പ്രത്യേക പ്രകൃതി ചികിത്സയിലോ ജലചികിത്സയിലോ പല്ലുതേക്കാതെ ഇത്രയും ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ടത്രെ. ആ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തിലും മേൽവിവരിച്ച നിയമങ്ങൾ ബാധക മാണ്.

- മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിനും ആചാരമുണ്ട്: സനാതനധർമ്മം ഒരു മത മല്ല. അതൊരു ജീവിതചര്യയാണ് എന്നെല്ലാവർക്കുമറിയാം. അതിന്റെ വിവരണത്തിൽ മനുഷ്യനും മനുഷ്യചുറ്റുപാടുകളും, പ്രകൃ തിയും, ഭൂമിയും, സസ്യലതാദികളും, ജന്തുജാലങ്ങളും..... എല്ലാം എല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു. ആ വിവരണങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യു ന്നതും കഴിക്കുന്നതും, വിസർജിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു. കാരണം അവയെല്ലാം നിത്യജീവിതത്തിലെ ആചാരങ്ങളുടെ ഭാഗ മാണ്.

- ഉദാഹരണത്തിന് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന്റെ നിയമങ്ങൾ വിവരിച്ചിരി ക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. അതിലെ ഓരോ വരിയുടേയും യുക്തിയും ശാസ്ത്രവും ഞാൻ വിവരിക്കാതെതന്നെ വായനക്കാർക്ക് ബോധ്യ മാകും. ആത്മീയതയോ മനശ്ശാസ്ത്രമോ ഒന്നും ഇതിനകത്തു ചേർക്കേണ്ടതായ ആവശ്യമില്ല. സാധാരണ ആരോഗ്യശാസ്ത്രവും സാമൂഹ്യശാസ്ത്രവും മാത്രം ചേർത്ത് പിരശോധിച്ചാൽ മനസ്സി ലാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

- പുല്ലുകളും ചെടികളുമുള്ളിടത്ത്, തണലത്ത്, ചതുപ്പുനിലത്തിൽ, ലോഹത്തിൽ, കൃമികളുള്ളിടത്ത്, വൻകുഴികളിൽ, ചിതൽപുറ്റിൽ, വഴിയിൽ, വഴിവക്കിൽ, മറ്റു വിസർജ്യങ്ങളിൽ, നദികളിൽ, ഉദ്യാന

ത്തിൽ, കുളം-കിണർ-തടാകം എന്നിവയിലും, അവയുടെ സമീപത്തും, അഗ്നിയിലും ചാരത്തിലും, വിറകിൽ, ചാണകത്തിൽ, തൊഴുത്തിൽ, പശുക്കൾ മേയുന്നിടത്ത്, വളരെ ഉയരത്തിൽ നിന്ന്, വെള്ളത്തിൽ, സ്ത്രീ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ, പണ്ഡിതരുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ, ജനങ്ങൾ കൂട്ടമായി താമസിക്കുന്നിടത്ത് .... മൂത്രമൊഴിക്കരുത്. ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങളിലും നൽകിയുട്ടുണ്ട്. മേലുദ്ധരിച്ചത് വിഷ്ണുധർമ്മശാസ്ത്രത്തിലെ 60-ാം അദ്ധ്യായത്തിലെ ആദ്യത്തെ 25 നിർദ്ദേശങ്ങളാണ്.

- പ്രഭാതസ്നാനം : വിഷ്ണുധർമ്മശാസ്ത്രത്തിൽ സ്നാനവിധി നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. 64-ാം അദ്ധ്യായത്തിലെ ആദ്യത്തെ 9 നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്നാനവിധിയും തുടർന്നുള്ളവ സ്നാനാനന്തരവിധിയുമാണ്.

- പരിചയമില്ലാത്ത ഒരു കുളത്തിലിറങ്ങി കുളിക്കരുത്. അപ്രകാരം മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ വീട്ടിലെ കുളത്തിൽ കുളിക്കേണ്ടി വന്നാൽ നാലഞ്ചു കുടം വെള്ളം അതിൽനിന്നെടുത്ത് തലയിലൊഴിച്ച് കുളിക്കണം. അജീർണം, പനി, പകർച്ചവ്യാധി എന്നിവയുള്ള വീട്ടിൽ കുളിക്കരുത്. നഗ്നനായും, രാത്രിയിലും, ഗ്രഹണ സമയത്തും, ത്രിസന്ധ്യക്കും കുളിക്കരുത്. അരുണോദയത്തിനുമുമ്പ് കുളിക്കണം.

- കുളികഴിഞ്ഞ് തലമുടി കൈകൊണ്ട് തടവരുത്. കുളി കഴിഞ്ഞ് ഏതാനും നിമിഷം കഴിഞ്ഞേ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം വസ്ത്രം കൊണ്ട് മാറ്റാവൂ. ഏതു വസ്ത്രമായാലും ജലാംശം തളിച്ചുവേണം എടുത്തുടുക്കുവാൻ. അലക്കിവൃത്തിയാക്കിയ വസ്ത്രമേ കുളി കഴിഞ്ഞുടുക്കാവൂ. കുളികഴിഞ്ഞ് അനാവശ്യവർത്തമാനങ്ങളും പറഞ്ഞ് നിൽക്കരുത്.

- കുളിച്ച് ശുദ്ധമാകാനുള്ള ആപോഹിഷ്ഠാ..... മന്ത്രം ജപിച്ച് സ്വയം ജലം പ്രോക്ഷണം ചെയ്യണം. കുളി കഴിഞ്ഞാൽ ജലത്തിൽതന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് ദേവപിതൃതർപ്പണം കൊടുക്കണം. ജലത്തിൽ നിന്ന് തർപ്പണം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വ്യക്തിക്ക് ജലവുമായി കരയിൽ വന്ന് തർപ്പണം കൊടുക്കാം.

- സ്നാനാനന്തരവും തർപ്പണാനന്തരവും പ്രാതകർമ്മങ്ങളനുഷ്ഠിക്കണം. പിന്നെ ഗായത്രീമന്ത്രം പോലെയുള്ള മന്ത്രജപവും വേണം. സ്നാനത്തിലൂടെ ശരീരവും മനസ്സും പവിത്രമാകുന്നു. ദേവപിതൃകർമ്മങ്ങൾക്ക് അവർ യോഗ്യരായിത്തീരുന്നു. യാതനകളുംദുഃഖങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നില്ല. എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും അവർ മോചി

തരാകുന്നു. ഇവയെല്ലാം ധർമ്മശാസ്ത്രത്തിലെ സ്നാനമെന്ന ആചാരാനുഷ്ഠാനവിധിയാണ്.

- സ്നാനത്തിലൂടെ ബാഹ്യശരീരം പൂർണ്ണമായും ശുദ്ധമാക്കാൻ സാധിക്കും. ശരീരത്തിലെ പൊടിയും, ചെളിയും, വിയർപ്പിലൂടെ വരുന്ന ലവണങ്ങളും, യൂറിയായും, ത്വക്കിലെ എപ്പിഡർമൽ സെല്ലുകളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളും ചേർന്ന് ബാക്റ്റീരിയ വളരുന്നതിന്റെ ദുർഗന്ധവും എല്ലാം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യാനായിട്ടുള്ള മാർഗമാണ് സ്നാനം. അത് നിരന്തരം വേണ്ടതാണ്.
- ശുചീകരണമെന്ന ലക്ഷ്യം കൂടാതെ സ്നാനത്തിന് മറ്റൊരു പ്രധാന ലക്ഷ്യവുമുണ്ട്. തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുമ്പോൾ ശരീരതാപനില 37.3 യിൽ നിന്ന് താഴാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഇതു തടയുന്നതിന് ശരീരത്തിലെ ഓരോ സെല്ലും ശക്തിയായി പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. അതിനാൽ ശരീരത്തിൽ നല്ല ഊർജ്ജമുണ്ടാകുകയും, രക്തചംക്രമണവേഗത (ശരീരതാപം സമനിലയിലെത്തിക്കാൻ) വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം വളരെ പെട്ടന്ന് ഊർജ്ജസ്വലരാകുന്നു.
- കൂടാതെ രക്തചംക്രമണം കൂടുമ്പോൾ കിഡ്നിയിലൂടെ കടന്നു പോകുന്ന രക്തത്തിലെ അപദ്രവ്യങ്ങളെല്ലാം നീക്കം ചെയ്യപ്പെട്ട് രക്തം ശുദ്ധമാകുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുമ്പോൾ നടക്കുന്നതുപോലെ, രോഗികൾ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരുവിധത്തിൽ രക്തശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയ നടക്കുന്നു.
- ചൂടുവെള്ളം ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ശരീരതാപം വർധിക്കാനാരംഭിക്കുന്നു. അതു സാധാരണ നിലയിലാക്കാൻ രക്തചംക്രമണം വർധിക്കുകയും രക്തത്തിലെ അപദ്രവ്യങ്ങൾ വിയർപ്പായി ത്വക്കിലൂടെയും കിഡ്നി വഴിക്ക് അരിച്ചും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതിലൂടെ രക്തശുദ്ധീകരണം നടക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം വ്യത്യസ്ഥ ഗുണങ്ങൾ സ്നാനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്നു.
- **എണ്ണതേച്ചുകുളി** : ശരീരത്തിലെ ത്വക്ക് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ കൊണ്ടാണ്. അതിന്റെ പുറത്ത് രോഗാണുക്കൾ വളരാനുള്ള സാധ്യത വളരെയധികമാണ്. കൂടാതെ വിയർപ്പിന്റെ ജലാംശവും ശരീരതാപവും നശിക്കുന്ന എപ്പിഡർമൽ സെല്ലുകളും മൈക്രോഓർഗാനിസത്തിനു വളരാനുള്ള ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ചുറ്റുപാടുകളുണ്ടാക്കുന്നു.
- നമ്മുടെ കൈകളും, പാദവും, കാറ്റേൽക്കുന്ന തുറസ്സായ ശരീരഭാഗങ്ങളുമെല്ലാം കോടാനുകോടി രോഗാണുക്കളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടേ

യിരിക്കുന്നു. നഖം കൊണ്ടുള്ള ചൊറിച്ചിൽ, അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും ബാഹ്യവസ്തുക്കളുമായുള്ള ത്വക്കിന്റെ സമ്പർക്കം, സൂര്യതാപം ഇവയെല്ലാം ത്വക്കിൽ ചെറിയമുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. കൊതുക്, ഈച്ച, മറ്റുള്ളവ ത്വക്കിൽ പലതരത്തിലുള്ള രോഗാണുക്കളേയും നിക്ഷേപിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ലിപ്പോപ്രോട്ടീനുകളുടെ മുകളിൽ എണ്ണമയത്തിന്റെ ആവരണമുണ്ടാക്കി ത്വക്കിനെ സംരക്ഷിക്കാനും എണ്ണതേച്ചുള്ള കുളി കൊണ്ടു സാധിക്കുന്നു.

- കാച്ചിയെടുത്ത വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പൈറസീൻസ് ധാരാളമുള്ളതുകൊണ്ട് അതൊരുത്തമ രോഗാണുനാശിനിയാണ്. അതേപോലെ നല്ലെണ്ണയിലെ സിസെമിനും സിസെമോളും രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇവ രണ്ടും ത്വക്കിനെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഉത്തമമാണ്.

- എണ്ണ തേപ്പിച്ച് ചെറിയ കുട്ടികളെ മണ്ണിൽ കളിക്കാൻ വിട്ടിരുന്നു. ത്വക്കിലേക്ക് പരിധിക്കപ്പുറം രോഗാണുക്കൾ മണ്ണിൽ നിന്ന് വരുന്നതു തടയുകയും എന്നാൽ അൽപം അണുക്കൾ മൂക്കിലൂടെയും, നഖത്തിന്റെ ഇടയിലൂടെയുമെല്ലാം ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പ്രകൃത്യാലുള്ള ഒരു പ്രതിരോധ ശക്തി ലഭിക്കുന്നതിന് ഈ എണ്ണ തേച്ചതിനുശേഷമുള്ള മണ്ണിലെ കളി സഹായിക്കുന്നു. ഇതു ഭാരതീയരുടെ ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമായിരുന്നു.

- എണ്ണ തേച്ചു കുളിക്കുമ്പോൾ പഴയകാലത്ത് സോപ്പുതേക്കുന്ന പതിവില്ലായിരുന്നു. താളിയോ, കടലപ്പൊടിയോ, തേങ്ങാപിണ്ണാക്കോ, പയറുപൊടിയോ, ഈഞ്ചയോയാണു ഉപയോഗിക്കാറുള്ളത്. ഇതിലൂടെ കുറേ എണ്ണമയം ത്വക്കിൽ നിലനിൽക്കുകയും എന്നാൽ നല്ല അംശം എമൽസിഫിക്കേഷനിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ എണ്ണതേച്ചുകുളിയുടെ പൂർണഫലം ലഭിക്കുന്നു. സോപ്പു തേക്കുന്നതോടെ ത്വക്കിന്റെ പുറത്ത് പ്രകൃത്യാലുള്ള എണ്ണമയമുൾപ്പടെയെല്ലാം നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

- നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ ത്വക്കിന്റെയും തലമുടിയുടേയും സംരക്ഷണത്തിനുപയോഗിച്ചിരുന്ന പലതും ഇന്ന് ടിന്നുകളിലും പാക്കറ്റുകളിലുമാക്കി കമ്പനിയുൽപ്പന്നങ്ങളായി തിരിച്ചുവരുന്നു. പൈതൃകത്തിന്റെ കച്ചവടവൽക്കരിക്കലാണെങ്കിൽപോലും ജനലക്ഷങ്ങൾക്ക് ഇവയെല്ലാം എത്തിക്കുവാനായി ഈ നിലവാരത്തിലുൽപാദിപ്പിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.

- സൗന്ദര്യത്തിന് മാറ്റുകൂട്ടുന്നതായി പൂർവ്വീകർ ഉപദേശിച്ചിരുന്ന മഞ്ഞളും കസ്തൂരിമഞ്ഞളും ഇന്ന് സോപ്പിന്റെ ഘടകമായി തിരിച്ചുവരുന്നു. മഞ്ഞൾ എന്നു പേരായ സോപ്പുപോലും ലഭ്യമാണ്. ആയുർവേദത്തിലും പൈതൃകചര്യകളിലും പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഓരോ ഘടകവും ഇന്ന് പരസ്യങ്ങളിലൂടെ ജനങ്ങളിലെത്തുന്നു.
- കുളിക്കാനുള്ള പയറുപൊടിയും, താളിയും, കറ്റാർവാഴയുടെ ഘടകങ്ങളും, ചന്ദനച്ചേരുവകളും ആധുനീക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിൻബലത്തോടെ പല സ്നാനാധിഷ്ഠിത കർമ്മങ്ങൾക്കായിത്തന്നെയുള്ള ഉൽപന്നങ്ങളായി വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. വേപ്പിന്റെ ഉൽപന്നങ്ങളും ഇതിൽപെടുന്നുണ്ട്.
- സ്നാനത്തിനു മുമ്പും പിമ്പും തലയിൽ തേക്കാനുള്ള എണ്ണകൾ ഹെയർ ഓയിലായി വരുന്നവയെല്ലാം ആയുർവേദത്തിന്റേയും സംഭാവനയാണല്ലോ. തുളസി, രാമച്ചം, കയ്യുണ്യം, നീലിഭൃംഗാദികളെല്ലാം അമേരിക്കയിലും ജർമ്മിനിയിലും കണ്ടുപിടിച്ചവയല്ല. ഇത്രയും ഇവിടെയെഴുതിയത്, സ്നാനത്തെക്കുറിച്ചും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സൗന്ദര്യവർധക, ആരോഗ്യസംരക്ഷക, സംവിധാനങ്ങളെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം നമ്മുടെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലുണ്ടായിരുന്നത് ഇന്നത്തെ ലോകം പൂർണമായും അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു സൂചിപ്പിക്കാനാണ്.
- **കുളികഴിഞ്ഞുള്ള തർപ്പണം** : ധർമ്മശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്, കുളികഴിഞ്ഞ് വെള്ളത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ തർപ്പണം ചെയ്യുവാനാണ്. കുളത്തിൽ, നദിയിൽ, അരുവിയിൽ, ആണ് കുളിക്കുന്നതെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് തലതോർത്തിയതിനുശേഷം ഈ തർപ്പണമാകാം. കിണറ്റിൻകരയിലോ കുളിമുറിയിലോ ആണ് കുളിയെങ്കിൽ അതനുസരിച്ച് യുക്തമായ രീതിയിൽ ഈ തർപ്പണമാകാം.
- ദേവന്മാർക്കും, ആചാര്യന്മാർക്കും, ഋഷിമാർക്കും, പിതൃക്കൾക്കും തർപ്പണം കൊടുക്കുന്നത് കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടിവരുന്ന കർമമാണ്. എന്നാൽ വളരെ വളരെ ലളിതമായി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. രണ്ടു കയ്യും ചേർത്ത് കൈനിറയെ വെള്ളമെടുത്ത് സ്വന്തം മാതാവിനെ സ്മരിച്ച് **മാതൃദേവോ ഭവ** എന്നുപറഞ്ഞ് അമ്മയ്ക്കായി തർപ്പണം കൊടുക്കുക.
- അതേപോലെ പിതാവിനും **പിതൃദേവോ ഭവ** എന്നു പറഞ്ഞ് തർപ്പണം കൊടുക്കുക. ഈ തർപ്പണം കൊടുക്കുന്നത് തലതോർത്താതെയാണ് അനുഷ്ഠിക്കാറുള്ളത്. തലയിൽ ജലം തങ്ങി

നിൽക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, മഴ, വെയിൽ, തണുപ്പ് ഇവയൊന്നും നമ്മെ കാര്യമായി സ്വാധീനിക്കാതിരിക്കാനും ഈ ആചാരത്തിലൂടെ സാധിക്കും. അൽപംകൂടി ഭംഗിയായി തർപ്പണം കൊടുക്കാൻ സൗകര്യമുള്ളവർക്ക് ഇനി പറയുന്ന രീതിയിൽ തർപ്പണം കൊടുക്കാം.

- **ദേവതർപ്പണം** : അഗ്നിതൃപ്യതു, ബ്രഹ്മ തൃപ്യതു, വിഷ്ണു തൃപ്യതു, ദേവാ തൃപ്യന്തു, വേദാഃ തൃപ്യന്തു, ഗായത്രീ തൃപ്യതു, വ്യാഹൃതയഃ തൃപ്യന്തു, നദ്യഃ തൃപ്യന്തു, സമുദ്രാ തൃപ്യന്തു, ഗിരയഃ തൃപ്യതു, നാഗാഃ തൃപ്യന്തു, ഗാവാഃ തൃപ്യന്തു, അഹോരാത്രാണി തൃപ്യന്തു, അന്തരീക്ഷം തൃപ്യതു.....
- **ആചാര്യതർപ്പണം** : ശതർച്ചിനതൃപ്യതു, ഗത്സമദഃ തൃപ്യതു, വസിഷ്ഠ തൃപ്യതു, കപില തൃപ്യതു, സനക തൃപ്യതു, സനന്ദന തൃപ്യതു, സനൽകുമാര തൃപ്യതു, സനാതന തൃപ്യതു, യജ്ഞവൽക്യ തൃപ്യതു, ധർമ്മാചര്യാഃ തൃപ്യന്തു
- **ഗുരുതർപ്പണം** : കഹോളം തർപ്പയാമി, ഐതരേയം തർപ്പയാമി, മഹൈതരേയം തർപ്പയാമി, ശാകലം തർപ്പയാമി, ബാഷ്കലം തർപ്പയാമി, കൗഷീതകീം തർപ്പയാമി, ശാംഖായനം തർപ്പയാമി, ബൗധായനം തർപ്പയാമി.
- **പിതൃതർപ്പണം** : പിതരം തർപ്പയാമി, പിതാമഹം തർപ്പയാമി, പ്രപിതാമഹം തർപ്പയാമി, പിതാമഹീം തർപ്പയാമി, പ്രപിതാമഹീം തർപ്പയാമി, പിതൃപ്രപിതാമഹീം തർപ്പയാമി, മാതരം തർപ്പയാമി, മാതൃപിതാമഹം തർപ്പയാമി, മാതൃപിതാമഹീം തർപ്പയാമി, മാതൃപ്രപിതാമഹീം തർപ്പയാമി, ജ്ഞാതാജ്ഞാത ഉഭയകുല വംശദ്വയ പിതൃൻ തർപ്പയാമി. ഇത്രയും പേർക്ക് തർപ്പണം കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ഇവയെല്ലാം നമ്മെ മാനസീകമായും കുടുംബപരമായും ആത്മീയമായും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ചടങ്ങുകളാണ്. കുടുംബബന്ധം ദൃഢമാക്കാനും ജീവിതത്തിലൊരു ധന്യത കൈവരിക്കാനും സാധിക്കുന്ന ഒന്നാണിതെന്നുകൂടി സ്മരിക്കണം.
- ദേശവും കാലവും നോക്കിവേണം ഇതെല്ലാം അനുഷ്ഠിക്കാൻ. സാധിക്കുന്ന സ്ഥലത്തുവച്ച് മാത്രം അനുഷ്ഠിച്ചാൽ മതി. പ്രകടനാത്മകമായും മറ്റുള്ളവരെ ബോധിപ്പിക്കാനായും നാം ഈ കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതില്ല (അനുഷ്ഠിക്കരുത്)

* പ്രാർത്ഥന : പ്രാർത്ഥന എന്നത് മതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരുണ്ട്. അതു പൂർണമായും ശരിയല്ല. പ്രാർത്ഥന സാർവലൗകീകമാണ്. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ഓരോ മതവും അതാതിന്റെ പന്ഥാവ് സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആധുനിക ലോകത്തിൽ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക്, പുരാതനകാലഘട്ടത്തേക്കാൾ പ്രാധാന്യവും പ്രയോജനവും മഹത്വവുമുണ്ട്. അതിനുകാരണം ഇക്കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യൻ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളുടെ സങ്കീർണത വളരെ കൂടുതലാണ്. അതിൽ നിന്നുദയം ചെയ്യുന്ന പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആഴവും പരപ്പും കൂടുതലാണ്. മാത്രമല്ല ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിണത ഫലങ്ങളും വേദനകളും പങ്കുവെക്കുവാൻ, പണ്ടത്തെപ്പോലെ സംവിധാനങ്ങളില്ല. ഇന്ന് നമുക്കുള്ളത് അണുകുടുംബമാണ്.
* നമ്മുടെ പരിചയസമ്പന്നരായ മാതാപിതാക്കളുടെ കൂടെ നമ്മളും, മുത്തശ്ശന്റെയും മുത്തശ്ശിയുടേയും കൂടെ നമ്മുടെ മക്കളും ജീവിച്ചിരുന്ന കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ sharing, caring and curing നടന്നിരുന്നു. അവിടെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാൻ നമ്മുടെ മുതിർന്ന കുടുംബാംഗങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. അവരോടു നമുക്കു നമ്മുടെ വേദന പറയാം, ദുഃഖം പങ്കുവെക്കാം. നാം പറയാതെതന്നെ നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങളും വേദനകളും അറിയാനും നമ്മുടെ മുൻതലമുറയിലെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമായിരുന്നു.
* അവർ ഭൗതികതലത്തിലും, സാമൂഹിക തലത്തിലും, മാനസീക തലത്തിലും ആത്മീയതലത്തിലും നിന്നുകൊണ്ടായിരുന്നു പ്രശ്നങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാറുള്ളത്. ഇന്ന് നാം ചുരുങ്ങി നമ്മുടെ മാനസിക ശാരീരിക തലത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനിന്നുകൊണ്ട് നമ്മുടെതന്നെ പ്രശ്നങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നു. വിസ്തൃതമായ ലോകത്തെയും അതിലധിവസിക്കുന്നവരുടെ ദുഃഖങ്ങളും ചിന്തിക്കാതെ നമ്മുടെ ദുഃഖത്തെ മാത്രം വിലയിരുത്തുന്നു. മാർഗദർശനത്തിന് ആശ്രയിക്കാവുന്നവരടുത്തില്ലാതെവരുമ്പോഴും, കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യവും നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ നിലവാരവുമനുസരിച്ച് നമുക്ക് ദേശദേശാന്തരങ്ങളിൽ ഒദ്യോഗിക കാര്യങ്ങൾക്കായി ചേക്കേറേണ്ടിവരുകകൂടി ചെയ്യുന്നു. അപ്പോഴെല്ലാം നമുക്ക് ആശ്രയം നമുക്കതീതമായ ഒരു ശക്തി മാത്രമാണ്.
* ഈശ്വരാ എന്നു വിളിക്കാത്തവരില്ല. ഈശ്വരൻ നോക്കാതിരിക്കില്ല/ രക്ഷിക്കാതിരിക്കില്ല/ഈശ്വരനിലർപ്പിച്ച് മുമ്പോട്ടു പോകുകയാണ്/ ഈശ്വരോ രക്ഷതു/ഈ വരികളെല്ലാം നമ്മെ നയിക്കുന്നത് ഒരു

തരത്തിലുള്ള സമാധാനത്തിലേക്കാണ് (സമാധാനം എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിന്റെ അർത്ഥം സമ + ആധാനം = സ്ഥിരമായ/ശാശ്വതമായ/ശക്തമായ/സുന്ദരലിതമായ ഉയർച്ച/വളർച്ച/പ്രയാണം/അവസ്ഥ എന്നാണ്)

- ഈ ഒരു ആശ്രയിക്കലാണ് പ്രാർത്ഥന. ഇതു നമ്മൾ മനുഷ്യരോടും ചെയ്യാറുണ്ട്. ഭരണാധികാരികളോടും, സന്യാസിമാരോടും, ഡോക്ടർമാരോടും, ജഡ്ജിമാരോടും, ഇൻകംടാക്സ് ഓഫീസർമാരോടും ചെയ്യാറുള്ളപ്പോൾ ആ പ്രാർത്ഥനയിൽ ആത്മീയതയുടെ അംശം കുറയുന്നു.
- എന്നാൽ നമുക്ക് നഗ്നനേത്രങ്ങളാൽ ഗോചരമല്ലാത്ത ഒന്നിനോട്/ഒരുശക്തിയോട് അപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ അത് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ പ്രാർത്ഥനയായിത്തീരുന്നു. മറ്റെല്ലാം അപേക്ഷയായിത്തിരുന്നു എന്നു വേണമെങ്കിൽ പറയാം. പ്രാർത്ഥന എന്ന പദത്തിനുള്ള അർത്ഥം വളരെ വിപുലമാണ്. പ്ര = ചൈതന്യവത്തായി; അർത്ഥന = അഭ്യർത്ഥന, ആവശ്യപ്പെടൽ, അപേക്ഷിക്കൽ ഇങ്ങിനെ നോക്കിയാൽ ചൈതന്യവത്തായി അഭ്യർത്ഥിക്കലാണ് പ്രാർത്ഥനയെന്നു വ്യക്തമാകും.
- **പ്രാർത്ഥനാ രീതികൾ** : പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് മന്ത്രത്തിലൂടെയാകാം, വിവരണത്തിലൂടെയാകാം, അപേക്ഷാസ്വരത്തിലാകാം, നിർദ്ദേശരൂപത്തിലാകാം, സംസ്കൃതത്തിൽ നാമുണ്ടാക്കിയ വരികളിലൂടെയോ പൂർവീകരുണ്ടാക്കിയ വരികളിലൂടെയോ ആകാം. ഏതുഭാഷയിലുമാകാം. ഒരു ഭാഷയുമില്ലാതെ വെറും മാനസീകമായിട്ടുമാകാം.
- ഇവയെല്ലാം ആധാരമാക്കേണ്ടത് ഒരൊറ്റക്കാര്യത്തിലാണ് ശ്രദ്ധ. ആ ശ്രദ്ധയെ ഭക്തി/വിശ്വാസം/അർപ്പണബോധം/ആത്മാർത്ഥത/ത്യാഗഭാവം എന്നെല്ലാം പറയുകയുമാകാം. ഇംഗ്ലീഷിൽ ഒറ്റവാക്കിലൂടെ സന്ദേശമെത്തിക്കാൻ സാധിക്കും, Faith. പ്രാർത്ഥനക്കാവശ്യം വിശ്വാസവും ഭക്തിയുമാണ്. അത് അന്ധമായ വിശ്വാസവും അന്ധമായ ഭക്തിയുമല്ല. യുക്തിസഹജമായ വിശ്വാസവും അതേപോലുള്ള ഭക്തിയുമാണ്.
- ഈ ഒരു മന്ത്രം വായിക്കുക; **ത്വമേവ മാതാ ച പിതാത്വമേവ ത്വമേവ വിദ്യാ ച ദ്രവിണം ത്വമേവ ത്വമേവ സർവം മമ ദേവ ദേവ.** ഇവിടെ ഈശ്വരനേ വിളിച്ച് നീയാണെന്റെ ആശ്രയം എന്നു പറഞ്ഞ് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഈ ശക്തിയിൽ നാം ചാരി നിർത്തുന്നു. ഈ ചാരിനിൽക്കലാണ് നമുക്ക് സമാധാനം നൽകുന്നത്.

- **കായേന വാചാ മനസാ ഇന്ദ്രയൈർവാ ബുദ്ധി ആത്മനാ വാ പ്രകൃതേ സ്വഭാവാ കരോമി യദ്യത് സകലം പരസ്മൈ നാരായണായേതി സമർപ്പയാമി** = ശരീരം, മനസ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, ബുദ്ധി, ആത്മാവ്, പ്രകൃതിജന്യ സ്വഭാവം, ഇവയിലൂടെ ഞാൻ ചെയ്തിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ ശരികളും തെറ്റുകളും ശ്രീമന്നായണനു സമർപ്പിക്കുന്നു.

- ഇവിടെ ഞാനെന്റെ ചെയ്തികളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന നന്മതിന്മകളുടെ ഭാരം ഇറക്കിവെക്കുകയാണ്. ഇവിടെയാണ് ആത്മീയതയിലെ മനഃശാസ്ത്രം അഥവാ പ്രാർത്ഥനയുടെ മനഃശാസ്ത്രം. ഇത് പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിലും പതിവുണ്ടല്ലോ. നമ്മുടെ ഓഫീസുകളിൽ നമുക്കുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മുടെ മേലധികാരികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ, പുകയുന്ന മനസ്സിനു ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു.

- വഴക്കടിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പരാതി പ്രധാനാദ്ധ്യാപികയുടെയടുത്ത് പറയാനായി മനസ്സ് തുറക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ആശ്വാസം. രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും വേദനയെക്കുറിച്ചും ഡോക്ടറോടു പറഞ്ഞുകഴിയുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ആശ്വാസം, ചിലപ്പോൾ പ്രശ്നപരിഹാരമുണ്ടാകില്ലയെങ്കിൽപോലും ആശ്വാസ ജനകമാണത്. മനുഷ്യബന്ധങ്ങളിലൂടെ ഇത്രയും ആശ്വാസം ലഭിക്കുമെങ്കിൽ അവിടെ അർപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ആഴവും പരപ്പും താൽക്കാലികമാണെന്നറിയാമായിരുന്നിട്ടും നാമതു ചെയ്യുന്നു.

- എന്നാൽ ശാശ്വതമെന്ന് മനസ്സിനകത്തുറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഒന്നിനോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനക്ക് ആത്മാർത്ഥ വർദ്ധിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അതാണ് ഈശ്വരപ്രാർത്ഥന. ഇവിടെ മറ്റൊരു ചിന്ത കൂടി നമ്മെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. നാം ധാർമ്മീകമായ പന്ഥാവിലൂടെ ചരിക്കാത്തിടത്തോളം ഈശ്വരാനുഗ്രഹമുണ്ടാകില്ല. ഈ വിശ്വാസം നമ്മിലുള്ള നന്മകളെ നിലനിർത്താനും വളർത്താനും സഹായിക്കും.

- അതിനുകാരണം ഈശ്വരൻ സത്യം ധർമ്മം നീതിന്യായത്തിന്റെ പ്രതിരൂപമാണ് എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസമാണ്. ഈശ്വരൻ, വാശി, പക, വിദ്വേഷം, അസൂയ അഹങ്കാരം എന്നിവയിൽ നിന്നും മുക്തനാണെന്നാണ് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വിശ്വാസം നമ്മിൽ ഈശ്വരീയ ചിന്തകളുണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.

- ഈശ്വരീയ ഗുണങ്ങളുള്ളവനെയേ ഈശ്വരനനുഗ്രഹിക്കൂ എന്ന് നമ്മെ വിശ്വസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്, നാം വിശ്വസിക്കുന്നുമുണ്ട്. അതുകൊ

ണ്ടാണ് നമുക്ക് വേദനയും, തടസ്സങ്ങളും, ദുഃഖവുമുണ്ടാകുമ്പോൾ നാം ആത്മഗതമായി പറയാറുള്ളത്. ഞാൻ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഒരു തെറ്റും ചെയ്തിട്ടില്ല, ആരേയും വേദനിപ്പിച്ചിട്ടില്ല, ആർക്കുമൊരുപ ദ്രവവും ചെയ്തിട്ടില്ല, അതുകൊണ്ട് ഈശ്വരനെന്നെ കൈവെടി യുകയില്ല. ഇവിടെ അവനവനെ അവനവൻ വിശകലനം ചെയ്തേ റ്റുപറയുന്നു. ഇവിടേയും പ്രാർത്ഥനയുടെ അഗാധമായ മനഃ ശാസ്ത്രം നമുക്ക് വ്യക്തമായി അനുഭവിക്കാം.

- ഈ പ്രാർത്ഥന പ്രഭാതത്തിലുണരുമ്പോൾ ഇന്നത്തെ ജീവിതം ധന്യ മാക്കണേയെന്നതാകാം. വൈകുന്നേരം ഉറങ്ങാനായി പോകു മ്പോൾ സംസ്കൃതത്തിൽ പറയുന്ന **കരചരണജം വാ കായജം കർമ്മജം വാ കർണ നയനജം വാ കൃതമകൃതം വാ പരാധം ക്ഷമസ്വ മഹാദേവ ശംഭോ.** എന്റെ കൈ, കാൽ, ശരീരം, ചെവി, കണ്ണ് ഇവയിലേതുകൊണ്ടെങ്കിലും ചെയ്തിട്ടുള്ള അപരാധങ്ങ ളെല്ലാം മഹാദേവ പൊറുക്കുക. ഇവിടെ ഞാൻ തെറ്റുചെയ്തിട്ടില്ല എന്നല്ല, ചെയ്തിട്ടുള്ളതിനെ പൊറുക്കുക.

- ഈ പ്രാർത്ഥന പോലെ ആവശ്യങ്ങളറിയിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനയു ണ്ട്. **തേജോ/സി തേജോമയീ ദേഹി ബലമസി ബലം മയീ ദേഹി, ഓജോ/സി ഓജോമയീ ദേഹി....** ഹേ ഈശ്വരാ നീ തേജസ്വി യാണ് എന്നെ തേജസ്സുള്ളവനാക്കുക, നീ ബലവാനാണ് എന്നെ ബലവാനാക്കുക, നീ ഓജസ്സുള്ളവനാണ് എന്നേയും ഓജസ്സുള്ളവ നാക്കുക.

- ചെയ്ത കർമ്മത്തിലെ തെറ്റുകളേറ്റുപറയുന്ന പ്രായശ്ചിത്ത പ്രാർത്ഥ നയുണ്ട്...... **പൂജാകാലേ മന്ത്ര തന്ത്ര സ്വരവർണ ലോഭ പ്രായശ്ചി ത്താർഘ്യം....** പൂജാവേളയിൽ മന്ത്രം, തന്ത്രം, സ്വരം, വർണം ഇവ യിലുണ്ടായ അബദ്ധങ്ങൾക്ക് പ്രായശ്ചിത്തമായി.....

- എനിക്കീ ഗുണങ്ങളെല്ലാം തരേണമേ എന്ന പ്രാർത്ഥനയുണ്ട്. **സ്വസ്തി ശ്രദ്ധാം മേധാം യശ പ്രജ്ഞാം വിദ്യാം ബുദ്ധി. ശ്രിയം ബലം ആയുഷ്യം തേജ ആരോഗ്യം ദേഹിമേ ഹവ്യവാഹനഃ** മംഗ ളകരമായ അവസ്ഥ, ശ്രദ്ധ, മേധാശക്തി, യശസ്, ആന്തരീക അറി വ്, വിദ്യ, ഐശ്വര്യം, ബലം, തേജസ്, ആരോഗ്യം എന്നിവ നൽകി യാലും അഗ്നിദേവാ.

- ഇങ്ങിനെയുള്ള വരികളുടെയെല്ലാം അർത്ഥം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു വേണം പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ. അതിനുകാരണം അതിലെ അർത്ഥസ ന്ദേശങ്ങളുടെ സ്വാധീനം മനസ്സിലുണ്ടാകുമ്പോൾ മനസ് അതായി ത്തീരാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. **യത് ഭാവ തദ് ഭവതി** എന്തായിത്തീരേണ

മെന്ന ഭാവനയാണോ നമുക്കുള്ളത്. അതിലേക്ക് നാം നമ്മെ നയിക്കുന്നു. ഇത് ഭാരതത്തിന്റെ വീക്ഷണമെന്നപോലെത്തന്നെ ആധുനീക മനഃശാസ്ത്രവീക്ഷണവുമാണെന്ന് പ്രൊഫ.ഏറിക്ബേൺ പറയുന്നു.

- ട്രാൻസാക്ഷണൽ അനാലിസിസ് എന്ന മനശാസ്ത്ര ശാഖയുടെ ഉപജ്ഞാതാവായ അദ്ദേഹം അനുഗ്രഹം (blessing) ശാപം (curse) എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ ഈ പ്രതിഭാസം ഗഹനമായി വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

- വേദമന്ത്രങ്ങളുടെ അർത്ഥമറിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും അത് ആലപിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രയോജനമുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥവും സന്ദേശവും അറിയാതെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിലർത്ഥമില്ല. അതുമാത്രമല്ല, പ്രാർത്ഥന എന്ന പദത്തിൽ തന്നെ അർത്ഥം അറിഞ്ഞിരിക്കണമെന്ന സന്ദേശം അന്തർലീനമാണ്. അർത്ഥമറിയാതെ പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ / പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ അതൊരു ടേപ്പ് റെക്കോർഡറിന്റെയോ സിഡി പ്ലേയറിന്റേയോ റോൾ നമ്മുടെ നാവ്/നാക് ചെയ്യുന്നതുപോലെയേ ആകുകയുള്ളൂ.

- പ്രാർത്ഥനയും ഭക്തിയും - പ്രാർത്ഥനയും ഈശ്വരചിന്തയും കൂടുതൽ ഗഹനമായി ആദ്യഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ പ്രാർത്ഥനയെന്ന ആചാരത്തെ ധന്യമാക്കുന്നതിനാവശ്യമായ മനോബന്ധങ്ങൾ എങ്ങിനെയുണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുകമാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ.

- മറ്റുമതങ്ങളെല്ലാം ദൈവഭയത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നു. അഥവാ മതമേധാവികൾ അനുയായികളെ ദൈവഭയത്തിൽ തളച്ചിടുന്നു. ഭയം സൃഷ്ടിച്ച് കാര്യങ്ങൾ നേടുകയെന്നത് നേതൃത്വനിരയിലുള്ളവരുടെ സാധാരണരീതിയാണ്. ദൈവകോപം, ദൈവഭയം ഇവയെല്ലാം ജനതയെ വരച്ചവരയിൽ നിർത്താൻ ദൈവത്തിന്റെ മധ്യസ്ഥർക്കും ബ്രോക്കർമാർക്കും എളുപ്പത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാവുന്ന വഴിയാണ്.

- ഭാരതത്തിലുദയം ചെയ്ത ഒരു മതത്തിലും ദൈവഭയമല്ല ഈശ്വരഭക്തിയാണുള്ളത്. ഭയത്തെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുകയെന്നാൽ ഉള്ളിലുള്ള കള്ളത്തരങ്ങളെ മറച്ചുവയ്ക്കാനവസരം നൽകുക എന്നതുകൂടിയാണ്. സർവ്വസാധാരണമായികണ്ടുവരാറുള്ള കാഴ്ചയാണ് ആയിരക്കണക്കിന് ജനത റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ ഒരു പോലീസുവണ്ടി വന്ന് അതിൽ നിന്ന് പോലീസുകാർ ഇറങ്ങിവന്നാൽ ഈ ജനക്കൂട്ടത്തിൽ നിന്നാരും ഓടാറില്ല. എന്നാലും ആൾക്കൂ

ട്ടത്തിൽ നിന്നൊരാൾ ഓടിയെന്നു വിചാരിക്കുക. പോലീസിനെ കണ്ട് ഭയപ്പെട്ട് ഓടി എന്ന് ജനങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതോ ടൊപ്പം അതിനെ ജനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നത് അയാൾ എന്തോ കള്ള ത്തരം ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് ഓടിയതെന്നായിരിക്കും.

- അയാൾ ചെയ്ത കള്ളത്തരത്തിന്റെ കുറ്റബോധം/ഭയം മനസ്സിൽ നിലനിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടായതാണിത്. ഇതു തന്നെയല്ലേ ജീവി തത്തിലും കുറ്റം ചെയ്തവനല്ലേ ദൈവത്തെ സമീപിക്കുമ്പോൾ ഭയമുണ്ടാകുക. അല്ലാത്തവൻ എന്തിന് അവനെ സൃഷ്ടിച്ച ദൈവ ത്തെ സമീപിക്കുമ്പോൾ ഭയമെന്ന വികാരം? കുറ്റബോധത്തിൽ നിന്നുടലെടുത്തതായതിനാൽ കുറ്റവും തെറ്റും ചെയ്യാത്തവന് ദൈവഭയത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. അതിനാൽ പ്രാർത്ഥനാ വേളയിൽ, എല്ലാ മതക്കാർക്കും വേണ്ടത് ഈശ്വരഭക്തിയാണ്, ദൈവഭയമല്ല.
- **ഈശ്വരഭക്തി പ്രാർത്ഥനയിലെങ്ങിനെ നിലനിർത്തണം** - ഭാര തീയ സംസ്കാരത്തിന്റെ മാത്രം പ്രത്യേകതയെന്ന് പറയാവുന്നത് ഈശ്വരൻ നമ്മിൽ നിന്നന്യനല്ല എന്ന വിചാരവും വിശ്വാസവുമാ ണ്. മറ്റുമതങ്ങൾ ഈശ്വരൻ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചു എന്നു പറയു മ്പോൾ ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം ഈശ്വരൻ തന്നെ ഈ പ്രപഞ്ച ത്തിലെ ചരാചരങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നു, ഇതെല്ലാം ഈശ്വരാംശമാണ്, ഈശ്വരൻ ഇതായിത്തീർന്നു എന്നു വിവരിക്കുന്നു.
- ഞാനും ഈശ്വരാംശമാണ് **(അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി)** നീയും ഈശ്വ രാംശമാണ് **(തത്ത്വം അസി)**. ഇവിടെ നമ്മിൽ തന്നെ നില നിൽക്കുന്ന ഈശ്വരനോട് നമുക്കുള്ളത് ആത്മബന്ധമാണ്. അത് നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടുമുള്ള ബന്ധ മാണ്. ആ ബന്ധം ഏന്തെല്ലാം പോലെയാണെന്നു പരിശോധിച്ചു നോക്കുക. അമ്മക്ക് മക്കളോടുള്ളത് വാത്സല്യഭാവമാണ്. കാമുകന് കാമുകിയോടുള്ളത് മാധുര്യഭാവമാണ്. കൂട്ടുകാർ തമ്മിലുള്ളത് സഖ്യഭാവമാണ്. പണ്ഡിതന് മറ്റൊരു പണ്ഡിതനോടുള്ളത് ശാന്ത ഭാവമാണ്. ഒരാൾക്ക് തന്റെ യജമാനനോടുള്ളത് ദാസഭാവമാണ്. ചിലർക്ക് ചിലരോട് തോന്നുന്നത് ശത്രുതാഭാവമാണ്.
- ഈ ആറുഭാവങ്ങളെ ഭക്തിയാക്കിയെന്നുവിചാരിക്കുക, അപ്പോൾ ആ പേരുകൾ/ഭാവങ്ങൾ/ഭക്തികളാവും. ഇതു നേരത്തേ ഉദാഹര ണസഹിതം വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.
- ഭയം എന്ന വികാരത്തോടെ ഈശ്വരനെ സമീപിച്ചാൽ അത് മനു ഷ്യമനസ്സിന് ശാന്തി പകരുന്നതിനുപകരം വിപരീതഫലങ്ങളായി

രിക്കും ഉണ്ടാകുക. നിന്റെ ദൈവത്തിന്റെ പേരുപറഞ്ഞാൽ, നിന്റെ ദൈവത്തെ പൂജിച്ച ചന്ദനം തൊട്ടാൽ, അമ്പലത്തിലെ പ്രസാദം ഭക്ഷിച്ചാൽ എന്റെ ദൈവം കോപിക്കും. എന്റെ ദൈവം കോപിച്ചാൽ, നിന്റെ ദൈവത്തെ ആരാധിച്ചതിന്, എന്നെ ശപിക്കും. ഇത് മതമേധാവികൾ പ്രത്യേകിച്ചും ക്രൈസ്തവ-ഇസ്ലാമിക മതത്തിലുള്ളവർ പള്ളികളിലൂടെ നിരന്തരം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും പെന്തകോസ്ത്തുവിഭാഗത്തിൽപെട്ട ക്രൈസ്തവർ. ഇവിടെ ദൈവഭക്തിയെന്ന വികാരത്തിനുപകരം ദൈവഭയം സൃഷ്ടിക്കലാണ് മതമേധാവികൾ ചെയ്യുന്നത്. ഇതിലൂടെ പ്രാർത്ഥനയെ നന്മയില്ലാത്ത കർമ്മമാക്കി മാറ്ററുത്.

- രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും മാത്രമല്ല പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടത്. ഏതു കാര്യത്തിനിറങ്ങുമ്പോഴും ഏതാനും നിമിഷത്തെ പ്രാർത്ഥന നന്മ നിറഞ്ഞ ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാക്കും. പരീക്ഷയെഴുതുന്നതിനുമുമ്പും പഠിക്കാനിരിക്കുന്നതിനുമുമ്പും, കാറോടിക്കാൻ സീറ്റിലിരിക്കുമ്പോഴും, ഓഫീസിൽ ഫയൽ തുറക്കുമ്പോഴും, ഏതെല്ലാം കർമ്മമാരംഭിക്കുമ്പോഴും അത് വ്യക്തിപരമോ, കുടുംബപരമോ, സമൂഹപരമോ, രാഷ്ട്രപരമോ ആയ ഏതു കർമ്മമാരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പും ഒറ്റക്കും കൂട്ടായും പ്രാർത്ഥിക്കാവുന്നതാണ്. അഥവാ പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതാണ്.

- ഒറ്റയ്ക്കുള്ള പ്രാർത്ഥന : പ്രഭാതത്തിൽ സ്നാനത്തിനുശേഷവും, സായംസന്ധ്യയിലും ഒരു പത്തുമിനിറ്റുസമയമെങ്കിലും പ്രാർത്ഥനക്കായി മാറ്റിവയ്ക്കുക. ഏതെങ്കിലും നോൺ കണ്ടക്ടർ, കാർപ്പറ്റ്, തുണി, ടവൽ ഇവയിലേതിലെങ്കിലും ഇരിക്കുക. പൂജാമുറിയിലാണ് പ്രാർത്ഥനയെങ്കിൽ അവിടെ വെച്ചിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾക്കഭിമുഖമായിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുക. നിവർന്നിരുന്ന്, നേരെ നോക്കി മുമ്പിലേക്കും പുറകിലേക്കും തിരിയിട്ട് രണ്ടു ദീപനാളങ്ങൾക്കായി തിരി കത്തിച്ച്, കഴിവതും ഒരിക്കലുപയോഗിച്ചതിരി വീണ്ടുമുപയോഗിക്കാതെ വൃത്തിയുള്ള 'വിളക്കിൽ നല്ലെണ്ണയൊഴിച്ച് കത്തിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കണം.

- രണ്ടുനേരത്തേയും പ്രാർത്ഥന പൂജാമുറികളിൽ ഒരുപോലെയാണ്. ചിത്രങ്ങളും മുറികളും കഴിവതും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. പൂജാമുറിയിൽ വേണ്ടാത്തതായ എല്ലാംതന്നെ (നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ ബാധിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ) ഒഴിവാക്കുക.

- നാം ജപിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു നമ്പരിലെത്തുന്നതുവരെ (വേണമെങ്കിൽ) ജപിക്കാം. 41, 101, 501 എന്നിങ്ങനെ, ഗായത്രിമന്ത്രം മൃത്യുഞ്ജയമന്ത്രം എന്നിവയും 21, 41.... എന്നിപ്രകാരം ജപിക്കാം. വളരെ വേഗത്തിലോ വളരെ പതുക്കെയോ ജപിക്കുന്നതിനുപകരം ശരാശരി വേഗത്തിൽ ജപിക്കുക. ഏകദേശം 5 മീറ്ററിനുള്ളിലുള്ള വർക്ക് കേൾക്കാൻ പാകത്തിനുള്ള ശബ്ദമാകട്ടെ, പ്രാർത്ഥനക്ക്, കഴിയുന്നത്രയും മനസിൽ ഏകാഗ്രഭാവം വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- പ്രാർത്ഥന കണ്ണുതുറന്നുമാകാം കണ്ണടച്ചുമാകാം. കുളികഴിഞ്ഞ് എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പുള്ള പ്രാർത്ഥന ഉത്തമമാണ്. പ്രാർത്ഥനക്കുശേഷമാണെങ്കിലും അൽപ സമയം പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും, രാവിലെയാ ണെങ്കിൽ പ്രാണായാമത്തിനുശേഷം സൂര്യനമസ്ക്കാരവും ചെയ്യാം!
- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി ചേർന്നുള്ള പ്രാർത്ഥന : (ഇംഗ്ലീഷിലൊരു സന്ദേശം പറയാറുണ്ട്. The family which pray together stay together.) ഏതൊരു കുടുംബത്തിനും മാനസീകമായ ഏകഭാവം വരാനായി, അതിനുള്ള കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു ചെയ്യണം.
- കുംടുംബബന്ധം വളർത്താനുള്ള അനവധി പന്ഥാവുകളിൽ ഒരു മിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുക/ഭക്ഷണം കഴിക്കുക/യാത്രക്കുപോകുക/ചർച്ച ചെയ്യുക/ സേവന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക/ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യുക എന്നിവ വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഇതിൽ മനസ്സിനെ സ്വാധീ നിക്കുന്ന പ്രാധാന കാര്യങ്ങളിലൊന്നാണ് പ്രാർത്ഥന എന്നു സൂചി പ്പിച്ചു. അത് കുടുംബാംഗങ്ങളൊരുമിച്ചാകുമ്പോൾ മാനസീക നന്മ, കുടുംബപരമായ നന്മ, സാമൂഹിക നന്മ എന്നിവയെല്ലാം ഈ പ്രാർത്ഥനയിൽ ഒരുമിക്കുന്നു.
- ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോഴും മറ്റുകാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാതിരി ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പ്രാർത്ഥനയിലുപയോഗിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ, നാമ ങ്ങൾ, ഇവയുടെ അർത്ഥം, സന്ദേശം, എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച യാകാം. ശാന്തരായിരിക്കാനും, ധൃതിപിടിച്ച് വഴിപാടുപോലെ പ്രാർത്ഥനയിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കാനും, അത്യുച്ചത്തിൽ മന്ത്ര ങ്ങളോ പ്രാർത്ഥനാവരികളോ ചൊല്ലാതിരിക്കാനും, രാമായണം, ഗീത തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ ശബ്ദം അഞ്ചുമീറ്റ റിനുള്ളിലുള്ളവർക്കു കേൾക്കുന്ന പാകത്തിലാക്കാനും, ശാന്തമായി വായിക്കാനും, സമയക്കുറവുണ്ടെങ്കിൽ സാധിക്കുന്നത്രയും മാത്രം സമയം അതിനുപയോഗിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.

- യാത്രാവേളയിലും തിരക്കുള്ള സമയങ്ങളിലും സാധിക്കുന്നത്രയും മാത്രം ചെയ്താൽ മതിയെന്ന് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കുക. ഭജനയും, കാസറ്റ്/സിഡി എന്നിവ വെക്കുമ്പോഴും, അത് ശബ്ദകോലാഹലമാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കൂട്ട പ്രാർത്ഥനയെന്ന സമ്പ്രദായം സനാതനധർമ്മത്തിലില്ല. കൂട്ടമായി കീർത്തനങ്ങൾ ആലപിക്കുകയും, വേദമന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുകയും, പൂജ നടത്തുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. ഭാഗവതം/ഗീത/രാമായണം ഒരുമിച്ചു വായിക്കാറുമുണ്ട്, ഒരുമിച്ചിരുന്നു കേൾക്കാറുമുണ്ട്. അതൊന്നും കൂട്ടപ്രാർത്ഥനയല്ല.
- സെമിറ്റിക് മതങ്ങളിലുള്ളതുപോലുള്ള കൂട്ടപ്രാർത്ഥന പതിവില്ലാത്തതിനുകാരണം ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിൽ പ്രാർത്ഥനയെന്നത് വ്യക്തിപരമാണ്. ആലാപനം/സ്തുതി/കീർത്തനം/അർച്ചന എല്ലാം ഒറ്റക്കും കൂട്ടായും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- **സമൂഹ പ്രാർത്ഥന :** കൂട്ടപ്രാർത്ഥന സനാതനധർമ്മത്തിൽ പതിവില്ല എന്നു സൂചിപ്പിച്ചു. അതേസമയം സമൂഹമായി കീർത്തനങ്ങൾ/സ്തുതികൾ/സ്തോത്രങ്ങൾ/മന്ത്രങ്ങൾ ആലപിക്കാറുണ്ടെന്നും പറഞ്ഞു. പല മീറ്റിങ്ങുകളും സെമിനാറുകളും നടത്തുമ്പോൾ പ്രാർത്ഥനയെന്ന രീതിയിൽ കീർത്തനാലാപനം പതിവുണ്ട്. ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ളത് എല്ലാ ആലാപനങ്ങളും ഇരുന്നുകൊണ്ടാണുത്തമം.
- നിന്നുകൊണ്ട് ക്ഷേത്രാരാധന നടത്തിയതിനുശേഷം വലിയമ്പലത്തിൽ ഏതാനും മിനിറ്റുകൾ ഇരുന്നുള്ള പ്രാർത്ഥന ഉണ്ടാകാൻ കാരണമിതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഏതു ഹൈന്ദവ ചടങ്ങുകളിലേയും ആരംഭത്തിലുള്ള കീർത്തന/മന്ത്രാലാപനം ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ചടങ്ങാണ് ഉത്തമം.
- **ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പുള്ള പ്രാർത്ഥന:** ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് ചോറു വിളമ്പിയതിനുശേഷം ഒരു പ്രാർത്ഥന ഉത്തമമാണ്. ഒന്നാമതായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു ഒരു അച്ചടക്കമുണ്ടാകുന്നു. അതിലും പ്രധാനമെന്നു പറയുന്നത് ഭക്ഷണം നോക്കിയിരുന്നുള്ള പ്രാർത്ഥനാ വേളയിൽ വായിൽ നിന്ന് ഉമിനീർ വരുകയും അത് ആമാശയത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുകയും ഉമിനീരിലേക്ക് ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ വരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉമിനീരിലുള്ള പ്റ്റയാലിൻ എന്ന സംയുക്തം മറ്റു ദഹനരസങ്ങളേയും ദഹനഗ്രന്ഥികളേയും കാര്യമായി പ്രവർത്തനോന്മുഖമാക്കുന്നതിനാൽ ഈ പ്രാർത്ഥന ശാസ്ത്രീയമായ ഒരു പൂർണ്ണ ആചാരമാണ്.

- ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ, ഭക്ഷണം വായിൽവച്ച് ചവച്ചരക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഉമിനീരിന്റെ പ്രവർത്തനം ഒരു രാസത്വരകംപോലെ (ദഹനത്തിനുള്ള കാറ്റലിസ്റ്റ് പോലെ) പ്രവർത്തിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനാ മന്ത്രം ആലപിക്കുകയോ, മൗനമായി ഇരുന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴും ഭക്ഷണത്തിന്റെ ചിന്തതന്നെ ഉമിനീരൊഴുക്കിന് കാരണമാകുന്നു.

- വേദപണ്ഡിതർ സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള ഭോജനമന്ത്രം ഇതാണ് - **ഓം ഭൂർ ഭുവസ്വഃ ഋതംത്വാസത്യേന പരിഷിഞ്ജയാമി അന്തഃശ്ചരതി ഭൂതേഷു ഗുഹായാം സർവതോമുഖ ത്വംയജ്ഞ ത്വം വഷട്കാര ത്വം വിഷ്ണുപുരുഷപരഃ അമൃതോപസ്തരണമസി ജുഹോമി സ്വാഹാ. ഓം പ്രാണായ സ്വാഹാ, അപാനായ സ്വാഹാ, വ്യാന്യായ സ്വാഹാ, ഉദാനായസ്വാഹാ, സമാനായസ്വാഹാ, ആത്മനേ സ്വാഹാ.** ഈമന്ത്രമാണ് വ്യക്തിപരമായി ചൊല്ലുന്നത്. ഇത് സമൂഹമായി ചൊല്ലാറില്ല.

- സമൂഹമായും വ്യക്തിപരമായും ചൊല്ലാറുള്ളപ്രാർത്ഥനകളുമുണ്ട്. **ഓം സഹനാവവതു. സഹനൗ ഭുനക്തു സഹവീര്യം കരവാവഹൈ. തേജസ്വിനാ വധീതമസ്തു. മാ വിദ്വിഷാ വഹൈഃ ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തിഃ** ഇത് വേദമന്ത്രത്തിന്റെ ശാന്തിമന്ത്രമാണ് അർത്ഥവത്തായ മന്ത്രവുമാണ്.

- ഭഗവത്ഗീതയിലെ വരികളും ഭക്ഷണത്തിനുമമ്പായി ഒറ്റയ്ക്കോ സമൂഹമായോ ചൊല്ലാറുണ്ട്. **ഓം ബ്രഹ്മാർപണം ബ്രഹ്മഹവിർ ബ്രഹ്മാഗ്നൗ ബ്രഹ്മണാഹുതം ബ്രഹ്മൈവ തേനഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മ കർമ്മ സമാധിനാഃ അഹം വൈശ്വാനരോ ഭൂത്വാ പ്രാണീനാം ദേഹമാശ്രീതഃ പ്രാണാപാനസമായുക്തഃ പചാമ്യന്നം ചതുർവിധം ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തിഃ**

  ഈ പ്രാർത്ഥനകൾ ചൊല്ലേണ്ടത് ഭക്ഷണത്തിന് മുന്നിലിരുന്നുകൊണ്ടാണ്. ചിലപ്പോൾ നീണ്ട ക്യൂവിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം പ്ലേറ്റിൽ വാങ്ങിയതിനുശേഷം കഴിക്കാനിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരുമിച്ചിരുന്നുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ അസാദ്ധ്യമായേക്കാം. അങ്ങിനെയുള്ള അവസ്ഥയിൽ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പിലിരുന്നുകൊണ്ട് ഒരുമിച്ചുള്ള ഭോജനപ്രാർത്ഥന വിഷമമാകാം. (അപ്രായോഗികമാണെങ്കിൽ) എല്ലാവരും ചേർന്ന് ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് ഭോജനമന്ത്രമൊരുമിച്ചാലപിച്ചതിനുശേഷം ക്യൂവിൽ നിന്നോ ബുഫെ സമ്പ്രദായത്തിലോ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

- **ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്ന വേളയിലെ പ്രാർത്ഥന :** നിരന്തരം കർമ്മോന്മുഖമായ ദിനചര്യകളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിനു വിശ്രമത്തിലേക്കുള്ള പ്രയാണമാണ്, രാത്രിയിലെ നിദ്ര. നിരന്തരം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ശരീരം, നടന്നുകൊണ്ടിരുന്ന കാലുകൾ, ഭൂമിയുടെ ആകർഷണത്തിന്നനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായും ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശരീരധമനികളിലെ രക്തം.... ഇവയെല്ലാം ശരീരത്തിലെ vertical അവസ്ഥയിലാണ്. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ ശരീരം horizontal ആകുമ്പോൾ ഭൂഗുരുത്വ സ്വാധീനം പെട്ടെന്നു വ്യത്യാസപ്പെടുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിനുണ്ടാകുന്ന പ്രഷർ ജർക്ക് / രക്തസമ്മർദ്ദവ്യതിയാനം ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനുവരെ കാരണമായിത്തിരുമെന്ന് നേരത്തേ സൂചിപ്പിച്ചു. ഇതൊഴിവാക്കാനും ആത്മീയ നന്മയ്ക്കും മാനസീക ശാന്തിക്കും രാത്രിശയനത്തിനുമുമ്പുള്ള പ്രാർത്ഥന, ശാസ്ത്രീയമായും ആത്മീയമായും ഉത്തമമാണ്.
- അവനവന് യുക്തമെന്നു തോന്നുന്ന ഏതു മന്ത്രവും, പ്രാർത്ഥനയും ഇരുന്നു ചൊല്ലിയതിനുശേഷം വേണം സാവധാനത്തിൽ കിടക്കുവാൻ. കിടന്നതിനുശേഷം ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അന്നന്ന് ചെയ്ത തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ ചിന്തിച്ച് അടുത്തദിവസം ഈ ദിവസത്തേക്കാൾ നന്മയിലേക്കു നയിക്കേണമേ എന്ന പ്രാർത്ഥനകൂടി മനസ്സിലുണ്ടാകണം.
- ഇത് പ്രതിദിനം, നമുക്ക് മാനസീകമായി വളരാൻ അനുഗ്രഹമായിത്തീരും. എല്ലാദിവസവും നാം ചെയ്യുന്ന ശരികളിലൂടെ വളരാനും ഉയരാനും തെറ്റുകൾ ഇല്ലാതാക്കാനും അഥവാ അളവു കുറക്കാനും എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുന്നത് ശരിതെറ്റുകളുടെ സ്മരണകളുണ്ടാകുമ്പോഴാണ്.
- **പുസ്തകവായന/പഠനം/പരീക്ഷയെഴുത്ത് ഇതിനുമുമ്പുള്ള പ്രാർത്ഥന** - ഞാൻ വായിക്കാൻ/പഠിക്കാൻ പോകുകയാണ് എന്ന ചിന്തയുണ്ടാകണം. അത് മനസ്സിൽ നിന്നുദയം ചെയ്യുമ്പോൾ സംതൃപ്തിയുടേയും സന്തോഷത്തിന്റേയും വികാരമാണുണ്ടാകേണ്ടത്. ആ കർമ്മങ്ങൾ ഒരു ഭാരമാകാതിരിക്കാൻ മനസ്സിനെ അതനുസരിച്ച് തയ്യാറാക്കാനുള്ള മന്ത്രമാണ് വേണ്ടത്. **സരസ്വതി നമസ്തുഭ്യം വരദേ ജ്ഞാന രൂപിണി വിദ്യാരംഭം കരിഷ്യാമി സിദ്ധിർ ഭവതു മേസദാ** - ജ്ഞാനരൂപിണിയായ സരസ്വതീദേവീ വിദ്യാരംഭ വേളയിൽ എനിക്ക് സിദ്ധിയുണ്ടാക്കേണമേ.... പഠിക്കുന്നവേളയിലും പരീക്ഷയെഴുതുന്ന വേളയിലും ഈ പ്രാർത്ഥന മനസ്സിനേയും മസ്തിഷ്കത്തേയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള

ഹോർമോണുകളുണ്ടാകുന്നു. അതാണ് മാനസികമായ ഉത്തേജനത്തിനും മാനസിക സംഘർഷം കുറക്കാനും കാരണമാകുന്നത്. അതിനെ Curative chemicals എന്നും പറയാറുണ്ട്.

- **പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനുമുമ്പുള്ള ചില ആചാരങ്ങൾ :** ശരീരവും മനസ്സും ഉടുത്തിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും ശുദ്ധവും വൃത്തിയുള്ളതുമാക്കിവേണം പ്രാർത്ഥനക്കിരിക്കാൻ. ശുദ്ധമായ ശരീരത്തിലെ ശുദ്ധമായ മനസ് ഉണ്ടാകൂ എന്നു സങ്കൽപിക്കണം. രാവിലെയാണെങ്കിൽ കുളിച്ചതിനുശേഷമായിരിക്കണം പ്രാർത്ഥന.

- രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ കുളി സാധ്യമല്ല. കുളിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വേദമന്ത്രാലാപനം ഒഴിവാക്കാം. സഹസ്രനാമം, നാമജപം, കീർത്തനം എന്നിവ രോഗാവസ്ഥയിൽ കുളി സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും ആകാം. വാർദ്ധക്യത്തിലുള്ളവർക്കും ഇതുതന്നെ ബാധകമാണ്.

- വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയ ഒരു മലയാളി ബ്രാഹ്മണൻ പറയുന്നതു കേട്ടു. "നാലാമത്തെ വയസ്സു മുതൽ തുടങ്ങിയതാണ് ഗായത്രി ജപിക്കാൻ, കട്ടിലിൽ നിന്നെഴുന്നേൽക്കാൻ വയ്യാതായതോടെ ഗായത്രി ജപം മുടങ്ങി. ചിലദിവസങ്ങളിൽ കുളിച്ചാൽ കുറച്ചു ഗായത്രി ജപിക്കും. ഡോക്ടർ കുളിക്കണ്ടാ എന്നു പറഞ്ഞിട്ടുമുണ്ട്. തീരാത്ത ദുഃഖം തോന്നുന്നു." എന്തിനുവേണ്ടിയാണോ ഗായത്രി ജപിക്കുന്നത് അതിന്റെ ഉദ്ദേശം ഇല്ലാതായി. അദ്ദേഹത്തിന് ഗായത്രിജപം തന്നെ ദുഃഖത്തിനു കാരണമായി ഇവിടെ.

- നാം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതും, കീർത്തനങ്ങൾ, മന്ത്രങ്ങൾ, നാമങ്ങൾ എന്നിവ ജപിക്കുന്നതും മനസ്സിന് സംതൃപ്തിയും ആത്മീയമായ ഉന്നമനത്തിനുമെല്ലാം വേണ്ടിയാണ്. നമ്മുടെ ഈ പ്രാർത്ഥനകളും ജപവുമൊന്നും ഈശ്വരനുവേണ്ടിയല്ല, നമുക്കുവേണ്ടിയാണ്. ആ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു രോഗം വന്നോ വാർദ്ധക്യത്താലൊ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വന്നാൽ അതിനു നാമെങ്ങിനെയാണ് ഉത്തരവാദിയാകുക. ഏതൊന്നാണോ നമ്മുടെ ദുഃഖമില്ലാതാക്കാനായി ആചരിക്കാറുള്ളത് അതുതന്നെ നമുക്ക് ദുഖകരമായിത്തീരരുത്. ഈ ഒരു സന്ദേശം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ, ആചാരാനുഷ്ഠാനവേളയിലുണ്ടാകണം.

- അതായത് ആചാരങ്ങൾ നാം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് നമുക്കൊരു ഭാരമാകരുത്. അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. പനിയുള്ളപ്പോൾ നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കാറില്ലാത്തതുപോലെ രോഗമുള്ളപ്പോൾ നാം ആചാരവിധിപ്രകാരമുള്ള പ്രാർത്ഥന പതിവില്ല. അത് വലിയൊരു സംഭ

വമോ, പാപമോ, പുണ്യനാശകരമോ, അപരാധമോ അല്ല. അതുകൊണ്ട് പൂർണസ്നാനം സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥകളിൽ പ്രോക്ഷണസ്നാനം മതി. വെള്ളം തളിച്ച് ശുദ്ധിയാകുക. ചിലപ്പോൾ നനഞ്ഞ തോർത്തുകൊണ്ട് ശരീരം തുടച്ചും ശുദ്ധിയാക്കാം. കഠിനമായ തണുപ്പുള്ള സ്ഥലത്ത് അതല്ലെ സാധിക്കൂ എന്നുമറിയണം.

- അതുകൊണ്ട് ദേശം, കാലം, വ്യക്തികളുടെ പ്രത്യേകതകൾ ഇവയെല്ലാം അറിഞ്ഞുവേണം പ്രാർത്ഥന എന്ന അചാരം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ.
- കുളിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ജലം സ്പർശിച്ച് സപ്തനദികളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം, സ്നാന ജലത്തിലുണ്ടാകട്ടെയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ട്, **ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ ഗോദാവരി സരസ്വതി നർമ്മദെ സിന്ധുകാവേരി ജലേ്സ്മിൻ സന്നിധിം കുരു.** സാമൂഹിക ഐക്യത്തിനും രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഉത്ഗ്രഥനത്തിനും ഈ പുരാണമന്ത്രസഹിത ജല സ്പർശന പ്രാർത്ഥന സഹായിക്കും.
- സ്നാന ജലത്തെ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ടൊരു പ്രാർത്ഥന മറ്റൊരു രീതിയിലുമുണ്ട്. **ഇമ ആപശിവാ സന്തു ശുഭാ: ശുദ്ധാശ്ച നിർമ്മല പാവന ശീതളാശ്ചൈവ പുതാ സൂര്യസ്യരശ്മിഭിഃ** അതിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ ലളിതമായ ശാസ്ത്രമാണ്. ഈ ജലം മംഗളകരവും, ശുഭകരവും, ശുദ്ധവും, നിർമ്മലവും, പാവനവും, ശീതളവും ആകട്ടെ. ഇത് സൂര്യപ്രകാശത്താൽ പൂർണമായും ശുദ്ധമാകട്ടെ. ഇതുമൊരു പ്രാർത്ഥനയാണ്.
- ഭൂമിയെ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനയുണ്ട്. അത് വേദപ്രാർത്ഥനപോലെ പവിത്രമാണ്. വേദപ്രാർത്ഥനയാണ് **പൃഥ്വീ ത്വയാ ധൃതാ ലോകാ ദേവീത്വാം വിഷ്ണുനാധൃതാ! ത്വം ച ധാരയമാം ദേവീ പവിത്രം കുരുശാസനം** = ഹേ ഭൂമിദേവീ നീ ഈ ലോകത്തെ (സർവചരാചരങ്ങളേയും) വഹിക്കുന്നു. നിന്നെ പ്രപഞ്ചപുരുഷനായ മഹാവിഷ്ണു വഹിക്കുന്നു. ഹേ ദേവീ നീ ഞങ്ങളുടെ കർമ്മമണ്ഡലത്തെ പവിത്രമാക്കിയാലും.
- ഇവിടത്തെ പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥവും സന്ദേശവും വളരെ വ്യക്തമാണ്. ഭൂമിയോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതിബദ്ധത വിളിച്ചോതുന്ന പ്രാർത്ഥനയാണിത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനക്ക് മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയുമായുള്ള അഭേദ്യബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള ഉൾപ്രേരണ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശവും കൂടി അതിനകത്തുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥന മനുഷ്യനേയും മനുഷ്യനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാത്തിനേയും ശാശ്വതനന്മയിലേക്ക് നയിക്കാനുള്ളതാണ്

- ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു എന്നത് അതിഗഹനമായ ഒരു പ്രാർത്ഥനയാണ്. അവനവനിൽ നിന്നു നാം ഉയർന്ന്, കുടുംബത്തെ മാത്രം ബാധിക്കുന്ന നിലയിൽ നിന്നുമുയർന്ന്, നമ്മുടെ സമൂഹം, നമ്മുടെ സമുദായം, എന്ന നിലയിൽ നിന്നുമുയർന്ന് ലോകജനത അവർ ഏതു മതത്തിലോ/രാജ്യത്തിലോ/വീക്ഷണത്തിലോ/പ്രായത്തിലോ ഉള്ളവരാകട്ടെ അവർ സുഖമായി ജീവിക്കണമെന്ന പ്രാർത്ഥനയിലെത്തിനിൽക്കണം.
- നിന്നെപ്പോലെ നിന്റെ അയൽക്കാരനേയും സ്നേഹിക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശത്തേക്കാൾ ലോകാന്തര വ്യാപ്തിയുള്ളതാണീ പ്രാർത്ഥന. എന്റെ മതത്തിലുള്ളവനും എന്റെ പന്ഥാവു പിന്തുടരുന്നവനും എന്റെ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്നവനും സ്വർഗരാജ്യം ലഭിക്കേണമേ എന്നതല്ല. അവന് നന്മ വരണമെന്നുള്ള പ്രാർത്ഥനയല്ല. ലോകജനത ഏതു തരത്തിൽപെട്ടവരാകട്ടെ അവർക്ക് സുഖം വരണമെന്നാണ് ഭാരതീയ വീക്ഷണവും പ്രാർത്ഥനയും.
- അനുഗ്രഹം : നമ്മൾ സാധാരണ പ്രയോഗിക്കാറുള്ള വാക്കുകളാണ് ഈശ്വരാനുഗ്രഹം, ദൈവാനുഗ്രഹം, ഗുരുപരമ്പരകളുടെ അനുഗ്രഹം എന്നെല്ലാം. ഗ്രഹം എന്ന പദം സംസ്കൃതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നത്; പരിഗ്രഹം, നിഗ്രഹം, ഉപഗ്രഹം, ഗ്രഹിക്കുക, ഇവിടെയെല്ലാം നന്മതിന്മയിലൂടെ സ്വാധീനിക്കുക എന്നതാണർത്ഥമെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. അതായ് സ്വാധീനിക്കുക എന്ന അർത്ഥത്തിൽ തന്നെയാണ് അനു=അടുത്ത്, അടുത്തേക്ക്; ഗ്രഹം = സ്വാധീനം, സ്വാധീനിക്കൽ. അനുഗ്രഹിക്കുക എന്ന പദത്തിന് നാമെടുക്കേണ്ടതായ സന്ദേശം ഏറ്റവുമടുത്ത് (വരുത്തി) സ്വാധീനിക്കൽ എന്നാണ്.
- അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാനും കൊടുക്കാനും യോഗ്യത വേണം. സ്വാധീനിക്കാൻ യോഗ്യതയുള്ള നിലവാരമുള്ള ചൈതന്യമുണ്ടാകണം. സ്വാധീനിച്ചാൽ നന്മയുണ്ടാകുമെന്നുറപ്പുള്ളവനെയാണ് സ്വാധീനിക്കേണ്ടത്, അനുഗ്രഹിക്കേണ്ടത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കൾ ഈ ജീവിതത്തിനും, ജന്മത്തിനും, ശരീരത്തിനും കാരണമായവരായതുകൊണ്ട് അവരിൽ നിന്ന് അനുഗ്രഹം വാങ്ങിക്കണം. അത് നിരന്തരം ലഭ്യമാക്കുകയും വേണം. വാക്കുകളിലൂടെ പ്രവൃത്തിയിലൂടെയും അതു സാധ്യമാക്കണം.
- ഗുരുക്കന്മാർ, എൽ.കെ.ജി മുതൽക്ക് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച അദ്ധ്യാപകർ, ബാഹ്യലോകത്തിന്റെ അറിവുതന്നവരായതിനാൽ അവർ നമ്മുടെ ബാഹ്യലോക അജ്ഞത (അന്ധകാരം) ഇല്ലാതാക്കുന്നതിന് ശ്രമിച്ചവരായതിനാൽ, അവർ ഏതു ജാതിയിലോ മതത്തിലോ പെട്ടവരാണെങ്കിലും അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാം.

- ലോകനന്മയ്ക്കായി സത്യം ധർമ്മം നീതി ന്യായം ഇവയിൽ വിട്ടുവീഴ്ച വരുത്താതെ ധർമ്മമായി കർമ്മമനുഷ്ഠിച്ചവരിൽ നിന്നും അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കണം. ഇതിൽപ്പെടാത്തവരെ നല്ലവണ്ണം തിരിച്ചറിഞ്ഞശേഷമേ അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാവൂ.

- അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കുന്ന രീതി : ഗുരുവിൽ നിന്നും ഗുരുവിന്റെ ഗുരുവിൽ നിന്നും ആദരവോടെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ സ്വീകരിക്കണം. ഗുരുപുത്രനേയും ഗുരുവിനെപോലെ വന്ദിക്കണം (ഒരേ പ്രായക്കാരാണെങ്കിലും മുതിർന്നവരാണെങ്കിലും) ഏതു ജാതിയിൽപെട്ടവനാണെങ്കിലും ഗുരുവായി സ്വീകരിച്ച് അറിവുനേടി അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാം.

- സത്യം, ധർമ്മം, നീതിന്യായത്തിലൂട ജീവിതം നയിക്കുന്ന രാജാവ്, പണ്ഡിതന്മാർ, ധാർമ്മിക മൂല്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നവർ, മാതാവിന്റെയും പിതാവിന്റെയും തലമുറകളിൽപെട്ടവർ, അമ്മാവൻ, ഭാര്യ-ഭർതൃ മാതാപിതാക്കൾ, ജ്യേഷ്ഠന്മാർ, ഇവരിൽ നിന്ന് അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. കാരണം ഇവർ അചാര്യതുല്യരാണ്.

- ഭാര്യ-ഭർതൃ മാതാപിതാക്കളേയും അമ്മാവനേയും വേദപണ്ഡിതരേയും എഴുന്നേറ്റ് നിന്ന് വന്ദിച്ചുവേണം അനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാൻ. അവർ വയസ്സിൽ ഇളയവരാണെങ്കിലും ഈ ആചാരമനുഷ്ഠിക്കണം. ഗുരുപത്നിയുടെ പാദം സ്പർശിക്കാതെ വേണം നമസ്ക്കരിച്ചനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കാൻ. പണ്ഡിതരായ ജ്ഞാനികളെ പിതാവിനു തുല്യം ആരാധിച്ചനുഗ്രഹം സ്വീകരിക്കണം.

- ഈ പ്രകാരത്തിലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നമ്മുടെ ധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങൾ നമുക്കു തരുന്നു. അവയെല്ലാം ദേശവും കാലവും വ്യക്തികളുടെ ഗുണദോഷങ്ങളും വിലയിരുത്തിവേണം ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ. മാനസീക നന്മയില്ലാത്തവരെ, വാശി-പക-വിദ്വേഷം-അസൂയ-അഹങ്കാരം-ദേഷ്യം തുടങ്ങിയ മാനസിക രോഗതുല്യ വികാരങ്ങൾക്കടിമയായവരേയും, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്നുപയോഗം, മാംസാഹാരശീലം, കൈക്കൂലി, കള്ളത്തരം തുടങ്ങിയ വ്യക്തി-കുടുംബ-സമൂഹ-രാഷ്ട്രപരമായ തിന്മകളുണ്ടെന്ന് വ്യക്തമായിട്ടറിയാവുന്നവരെയും നമസ്കരിക്കുകയോ അവരുടെ അനുഗ്രഹത്തിന്നായി അപേക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് യുക്തിക്കു നിരക്കുന്നതല്ലെന്നു സൂചിപ്പിക്കട്ടെ.

- ഇത്രയും വിവരിച്ചത് പ്രാർത്ഥന, അനുഗ്രഹം എന്നിവയെക്കുറിച്ചാണ്. ഇനി നാം അറിയേണ്ടത് മന്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. പലതര

ത്തിലുള്ള മന്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രാർത്ഥന എന്ന വിഷയം വിവരിക്കുന്ന വേളയിൽ സൂചിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. ഇനി നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതായ മന്ത്രങ്ങളുടെ വിവരണത്തിലേക്ക് കടക്കാം.

- **മന്ത്രവിവരണം** : സനാതനധർമ്മത്തിലെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ മൂന്നു പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ് **മന്ത്രം-തന്ത്രം-യന്ത്രം.** ഈ മൂന്ന് സംസ്കൃത പദങ്ങൾക്കും വ്യക്തമായ അർത്ഥസന്ദേശങ്ങളുണ്ട്. മന്ത്രം മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ശബ്ദതരംഗങ്ങളെല്ലാം മന്ത്രങ്ങളാണ്. തനുവിനെ/ശരീരത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നത് തന്ത്രം. ശരീര മനസുകളുടെ താളം/ബാലൻസ് നിലനിർത്തുന്നത് യന്ത്രം.
- ലളിതാസഹസ്രനാമത്തിൽ മന്ത്രതന്ത്രയന്ത്രാത്മിക എന്ന് നാമങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇതു മൂന്നും ആത്മീയത കലർന്നും കലരാതേയും നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിലുണ്ട്. അവയുടെ സ്വാധീനങ്ങളുണ്ട്. നാലു വിധത്തിലുള്ള മന്ത്രങ്ങളാണുള്ളത്. മന്ത്രങ്ങളെല്ലാം മനസ്സിനെ പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ സ്വാധീനിച്ച് ഉയർത്താനുള്ളതാണ്.
- ദുർമന്ത്രങ്ങളുമുണ്ട് അവയുടെ ആലാപനാരീതിയും, അർത്ഥവും സന്ദേശവുമെല്ലാം മനസ്സിൽ കൂടുതൽ വാശിയും, പകയും, വിദ്വേഷവും, ദേഷ്യവും നശീകരണത്തിനുള്ള മാനസികാവസ്ഥയുമുണ്ടാക്കാനുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നന്മലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള മന്ത്രങ്ങളുണ്ട്. തിന്മ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള മന്ത്രങ്ങളുമുണ്ട്.
- മന്ത്രമെന്ന പദത്തിലൂടെ സാധാരണ ജനത വിവക്ഷിക്കേണ്ടത് മാനവരാശിയുടെ ശാശ്വതമായ നന്മക്കുള്ള മന്ത്രങ്ങളാണ്. അങ്ങിനെയുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ നാലുവിധത്തിലുണ്ട്. ഇങ്ങിനെയൊരു വിവരണം ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഇതേപോലെ കാണുകയില്ല. പരോക്ഷമായി നൽകിയിട്ടുണ്ടാകാം.
- **വേദമന്ത്രങ്ങൾ :** മന്ത്രങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും മാറ്റങ്ങൾക്കു വിധേയമല്ലാത്തതുമായ മന്ത്രങ്ങളാണ് വേദമന്ത്രങ്ങൾ. വേദത്തിന്റെ ഭാഗമായ ഈ മന്ത്രങ്ങൾ **ഋഗ്വേദം യജുർവേദം, സാമവേദം, അഥർവവേദം** എന്നിവയിൽ നിന്നോ ബ്രാഹ്മണ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നോ ആരണ്യകങ്ങളിൽ നിന്നോ, വേദ-ബ്രാഹ്മണ-ആരണ്യകങ്ങളുടെ ഭാഗമായി വരുന്ന ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ നിന്നോ എടുത്താലപിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങളാണ് വേദമന്ത്രങ്ങൾ അഥവാ വൈദീക മന്ത്രങ്ങൾ.
- വൈദീക മന്ത്രങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ശ്രുതിയുണ്ട്. ആ ശ്രുതിയോടുകൂടി വേദമന്ത്രങ്ങളാലപിക്കുന്നതിന് വ്യക്തമായ നിയമങ്ങളുണ്ട്.

വേദമന്ത്രങ്ങൾക്ക് ആലപിക്കുക/ചൊല്ലുക എന്നീ രണ്ടു പദപ്രയോഗങ്ങളാണുള്ളത്. മന്ത്രം പറയുക എന്നു സൂചിപ്പിക്കാറില്ല. വേദമന്ത്രങ്ങളുടെ അക്ഷരങ്ങൾ തമ്മിലും, പദങ്ങൾ തമ്മിലും, വരികൾ തമ്മിലും, ഋക്കുകൾ തമ്മിലും, സൂക്തങ്ങൾ തമ്മിലും (ആലപിക്കുന്ന വേളയിൽ) വ്യക്തമായ സമയദൈർഘ്യം നിർവചിക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ വേദമന്ത്രങ്ങൾ വേഗത കൂട്ടിയോ കുറച്ചോ രാഗത്തിലോ ഇഷ്ടമുള്ള രീതിയിലോ ചൊല്ലാറില്ല.

- ഈ വേദമന്ത്രങ്ങൾക്കെല്ലാം രണ്ടുപ്രത്യേകതകളുണ്ടെന്നറിയണം. ഒന്ന് മന്ത്രങ്ങൾ ആലപിക്കുന്ന രീതി രണ്ട് മന്ത്രങ്ങളുടെ സന്ദേശം. വേദമന്ത്രങ്ങളല്ലാത്ത മന്ത്രങ്ങൾ വികൃതമാകാതെ ഇഷ്ടമുള്ള രാഗത്തിൽ ആലപിക്കാം. വേദമന്ത്രങ്ങൾ എല്ലാവിധചടങ്ങുകൾക്കും അവിടവിടെയായി ആലിപിക്കാറുണ്ട്. വിവാഹത്തിലും, ഉപനയനത്തിലും, ഗൃഹപ്രവേശത്തിലും, അന്നപ്രാശനത്തിലും, ക്ഷേത്രാരാധനയിലും സന്യാസ സ്വീകരണ ചടങ്ങിലും എല്ലാം അനുയോജ്യമായ വേദമന്ത്രങ്ങൾ അനുയോജ്യമായസമയത്ത് ആലപിക്കാറുണ്ട്.
- ഗായത്രിമന്ത്രം, മൃത്യുഞ്ജയമന്ത്രം, പുരുഷസൂക്തം, ശ്രീസൂക്തം, ഭാഗ്യസൂക്തം, ഗണപതിസൂക്തം, നവഗ്രഹമന്ത്രം, തുടങ്ങി അനവധി സൂക്തങ്ങൾ വേദാന്തർഗതങ്ങളാണ്. യാഗകർമ്മങ്ങളിൽ വേദമന്ത്രങ്ങൾ മാത്രമേ ആലപിക്കാറുള്ളൂ. ഹോമങ്ങളിൽ കൂടുതലും വേദമന്ത്രങ്ങളും കുറച്ചു പുരാണകർമ്മന്ത്രങ്ങളുമാണ്. പൂജ ചെയ്യുമ്പോൾ (അതുവിളക്കുവച്ചുള്ള പൂജയാണെങ്കിലും, ക്ഷേത്രപൂജകളാണെങ്കിലും) പുരാണമന്ത്രങ്ങളും, ഇതിഹാസമന്ത്രങ്ങളും, തന്ത്രാധിഷ്ഠിതകർമ്മമന്ത്രങ്ങളുമാണ് ആലപിക്കാറുള്ളത്.
- വേദമന്ത്രങ്ങൾക്ക് ഉദാത്തം, അനുദാത്തം, സ്വരിതം, രേഫം, ഹ്രസ്വം, പ്രചേയം, അനുനാസിക, കമ്പം, ദീർഘ കമ്പം, പ്ളുതം, എന്നിങ്ങനെ പത്ത് സ്വരങ്ങൾ/ശ്രുതികളാണുള്ളത്. അത് പഠിക്കുകയെന്നത് എളുപ്പമല്ല. വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേതന്നെ സാധന ചെയ്തു പഠിക്കേണ്ടതാണ്. ബ്രാഹ്മണർക്കു മാത്രമേ വേദം പഠിക്കാവൂ എന്നല്ല പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, മറിച്ച് വേദം പഠിച്ചാലേ ബ്രാഹ്മണനാകൂ എന്നാണ് നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. (ബ്രഹ്മജ്ഞാനേനൈവ ബ്രാഹ്മണാ)
- വേദമന്ത്രങ്ങൾ ഏറ്റവും പവിത്രമായി ഭാരതീയർ കണക്കാക്കുന്നു. അതിനു കാരണം മാനവരാശിക്ക് ശാശ്വതനന്മവരുത്തുന്ന സന്ദേശങ്ങളാണവ. അതൊരിക്കൽകേട്ടാൽ മനസ്സിലാകും വേദമന്ത്രങ്ങളിൽ ജാതിമതഇസ സ്വാധീനങ്ങളോ, സ്വർഗനരകങ്ങളോ, പാപപു

ണ്യങ്ങളോ, ഉയർന്നവൻ, താഴ്ന്നവനെന്നോ ഒന്നുമില്ല. പ്രകൃതിയിലേയും പ്രപഞ്ചത്തിലേയും നന്മകളെ ആധാരമാക്കിയുള്ള വിവരണങ്ങൾ, വസ്തുതകൾ, മഹത്വങ്ങൾ അറിവിനായി സന്ദേശങ്ങളായി മന്ത്രങ്ങളായി ആലപിക്കുകയാണ് വേദങ്ങളിൽ ചെയ്തിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഇത് വ്യക്തമായി ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒന്നാംഭാഗത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. നല്ലവണ്ണം എന്നത് നല്ല വണ്ണം എന്നായാലും ന (വേണ്ട) നഃ (ഞങ്ങളെ) എന്ന് ആയിത്തിരുന്നതുപോലെ സ സഃ സാ ഇത്തരത്തിലുള്ള പദപ്രയോഗങ്ങളിലെല്ലാം ശ്രദ്ധവേണം. സ+ആരോപം; സ+അരോപം സാ+ ആരോപം ഇതെല്ലാം വേദഭാഷയിൽ വ്യത്യസ്ഥമായി ഉച്ചരിക്കണമെന്നതുകൊണ്ടാണ് വേദത്തിന് ശ്രുതി പ്രധാന്യമുള്ളതാണെന്നും വേദപഠനത്തിന് കഠിനമായ ആചാര സംവിധാനങ്ങളുണ്ടാകണമെന്നും ആചാര്യന്മാർ നിശ്ചയിച്ചത്. നിയമങ്ങളും നിർബന്ധബുദ്ധ്യാ പഠിപ്പിക്കണമെന്നും അവർ നിശ്ചയിച്ചു. പഠിപ്പിക്കുന്ന ആചാരങ്ങളും രീതിയും അവർ ധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങളിലൂടെ വിവരിച്ചു.

- ശ്രാവണ മാസത്തിൽ വേദപഠനമാരംഭിക്കണം, അടുത്ത ശ്രാവണ മാസത്തിൽ പുതിയതായി പഠിക്കാനായി ഉത്സർജനം നടത്തണം, രാപ്പകലിരുന്ന് വേദമഭ്യസിക്കരുത്, ചതുർദശി അഷ്ടമി ദിനങ്ങളിൽ വേദാഭ്യസനം പാടില്ല. ശക്തമായ ഇടിയും, മിന്നലും, മഴയും, കൊടുങ്കാറ്റും, ഭൂകമ്പം, ഉൽക്കാപതനം എന്നിവയുള്ള ദിവസങ്ങളിലും വേദപഠനമില്ല. ഗ്രാമത്തിൽ ശവസംസ്കാരം നടക്കുമ്പോഴും, യുദ്ധവേളകളിലും, മൃഗങ്ങൾ തുടർച്ചയായി വികൃത ശബ്ദമുണ്ടാക്കുമ്പോഴും, അശുദ്ധിയുള്ളവരും, വൃത്തികെട്ടവരും അടുത്തുവരുമ്പോഴും വേദപഠനം പാടില്ല.
- ജലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വേദമന്ത്രം ആലപിക്കരുത്. പാദങ്ങളില്ലാത്ത പീഠത്തിലിരുന്നും, ഛർദ്ദി അതിസാര രോഗമുള്ളപ്പോഴും, രാഷ്ട്രത്തിനും രാജാവിനും പ്രശ്നമുള്ള ദിനങ്ങളിലും വനത്തിലിരുന്നും, അർദ്ധരാത്രിക്കും, വേദപഠനം പാടില്ല എന്നു നിർദ്ദേശിച്ച ദിവസങ്ങളിലും വേദപഠനം പാടില്ല. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്ന് കുളിച്ച് ഗുരുവിനെ വന്ദിച്ച് പ്രണവമന്ത്രത്തോടെ പഠിക്കേണ്ടതാണ് വേദമന്ത്രങ്ങൾ.
- **ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ :** വേദമന്ത്രങ്ങൾ കാസറ്റിലൂടെയോ സിഡിയിലൂടെയോ കേട്ട് പഠിക്കരുത്. കാരണം ശ്രുതി ശരിയാകുകയില്ല. വേദമന്ത്രം വായിക്കാനറിയാവുന്ന വ്യക്തിയിൽ നിന്നല്ല വേദമന്ത്രങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ടത്, വ്യക്തമായ ശ്രുതി

യോടെ അക്ഷരശുദ്ധിയോടെ വേദമാണെന്ന ബോധത്തോടെ വേദം ആലപിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഗുരുവിൽ നിന്നു വേണം വേദമഭ്യസിക്കുവാൻ.

- ഏറ്റവും കഠിനമായ സാമവേദമന്ത്രങ്ങൾ നല്ല ക്ഷമയും കഠിനമായ് ഉപാസനാ മനസ്സുമുണ്ടെങ്കിലേ പഠിക്കാനൊരുമ്പെടാവൂ. ആരംഭശൂരത്വത്തിൽ വേദപഠനമാരംഭിച്ച ആരും വേദപഠനവുമായി ഒരാഴ്ചക്കപ്പുറം പോയിട്ടില്ല. വേദപഠനത്തിലൂടെ സ്വന്തം ക്ഷമപരിശോധിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് വേദങ്ങളിൽതന്നെ വേറിട്ടു ചൊല്ലുന്ന കുറേ സൂക്തങ്ങളുണ്ട്; പുരുഷസൂക്തം, ശ്രീസൂക്തം, ഭാഗ്യസൂക്തം, രുദ്രം, ചമകം...... എന്നിവ. അതു പഠിച്ചതിനുശേഷം വേദം ആരംഭം മുതൽക്ക് പഠിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മതിയാകും, അതാണ് നല്ലത്.

- വേദവും ഗായത്രിയും പഠിപ്പിച്ച ആചാര്യൻ സ്വന്തം പിതാവിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠനാണ്. അമ്മ-അച്ഛൻ-വേദം പഠിപ്പിച്ച ആചാര്യൻ ഇവർ **അതിഗുരുക്കന്മാരായി** കണ്ട് അവരെ വണങ്ങണം. വ്രതശുദ്ധിയോടെ, ദക്ഷിണയും ഫീസും സ്വീകരിക്കാതെ വേദം പഠിപ്പിക്കുന്ന ഗുരുവിനെ **ആചാര്യനെന്നു പറയുന്നു.** ദക്ഷിണ സ്വീകരിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി **ഉപാദ്ധ്യായ.** യജ്ഞകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുകയും വേദം പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി **ഋത്വിജൻ.** അദ്ദേഹം യഥാർത്ഥത്തിൽ വേദം പഠിപ്പിക്കാൻ യോഗ്യതയില്ലാത്തവനാണ്. ഋത്വിജനെ പരീക്ഷിക്കാതെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴിൽ വേദാഭ്യസനം നടത്തരുത്. അദ്ദേഹം യാഗയജ്ഞങ്ങൾ നടത്താൻ യോഗ്യനാണെങ്കിലും ഉപനയനം നടത്തിക്കരുത്, വേദമഭ്യസിപ്പിക്കുകയുമരുത്.

- ഇങ്ങിനെയുള്ള ശ്രേഷ്ഠമായ പദവി വേദത്തിനു മാത്രമേയുള്ളൂ. അഥവാ വേദമന്ത്രങ്ങൾക്കു മാത്രമുള്ളതാണ്. അതിനാൽ വേദമന്ത്രങ്ങൾ മറ്റേതൊരു മതത്തിന്റേയും മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ പോലെയല്ല. പഠനവും വ്യക്തമായ മാർഗനിർദ്ദേശത്തിലൂടെവേണം.

- വേദമന്ത്രങ്ങൾക്ക് മൂന്നു ലക്ഷ്യമാണുള്ളത്. ആ മൂന്നു ലക്ഷ്യങ്ങളും മൂന്നു ശാന്തി പദങ്ങളിലൂടെ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. **ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തിഃ.** ഒന്നാമത്തെ ശാന്തി, ആ മന്ത്രം ജപിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ശാന്തി, അത് **ആദ്ധ്യാത്മീക ശാന്തി** യെന്നറിയപ്പെടുന്നു. രണ്ടാമത്തെ ശാന്തി വേദമന്ത്രം ജപിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ചുറ്റപാടുള്ളതിനെല്ലാം ലഭിക്കുന്ന ശാന്തി. അത് **ആദി ഭൗതീകശാന്തി.** മൂന്നാമത്തേത് **അധിദേവതാ ശാന്തി.** പ്രകൃതിയിലെ സർവതിനും ലഭിക്കുന്ന ശാന്തി. ഇത് വ്യക്തമായി നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

- ഇങ്ങനെ വേദമന്ത്രങ്ങൾ പ്രകൃതിയേയും ചുറ്റുപാടുകളേയും അവ നവനേയും സുദൃഢമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്നറിയണം. അതു കൊണ്ടാണ് വേദമന്ത്രങ്ങളും, വേദത്തിന്റേതായ ഉപനിഷത്തുക്കളും അവയുടെ ശാന്തിമന്ത്രങ്ങളും ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞാൽ മൂന്നുശാന്തി മന്ത്രം ജപിക്കുന്നത്.
- പുരാണ-ഇതിഹാസ-കർമ്മമന്ത്രങ്ങൾക്ക് മൂന്ന് ശാന്തി മന്ത്രജപം പതിവില്ല. ചിലർ അറിയാതെ ജപിച്ചാൽ അത് തെറ്റല്ല. പക്ഷേ വേദത്തിനേ അപ്രകാരം പതിവുള്ളൂ. വേദമന്ത്രങ്ങൾ നിരന്തരം തുടർച്ചയായി അനേകം ദിവസങ്ങൾ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ആലപിക്കുന്ന ആചാരമുണ്ട്. അത് മുറജപം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. തിരുവനന്തപു രത്ത് ശ്രീപത്മനാഭസ്വാമിക്ഷേത്രത്തിൽ നാലുവർഷത്തിലൊരിക്കൽ പണ്ട് അതിവിപുലമായി **മുറജപം** ആചരിച്ചിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ആഡംബരങ്ങൾ കുറച്ച് ജപിക്കാറുണ്ട്. ഇവിടെ മുറ എന്ന പദം വേദത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. **മുറജപം** എന്നാൽ **വേദമന്ത്രജപം** എന്നാ ണുദ്ദേശിക്കുന്നത്.
- വളരെ വിരളമായിട്ടാണെങ്കിലും വേദമന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലി വേദമന്ത്ര ലക്ഷാർച്ചനയും ഇപ്പോൾ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ പതിവുണ്ട്. സാധാരണ യായി നാമങ്ങളാണ് അർച്ചനകൾക്കായി ജപിക്കാറുള്ളത്. ഇവിടെ വേദത്തിന്റെ ഓരോവരിയും അഥവാ ഋക്കുകളും ജപിച്ച് വേദപ ണ്ഡിതർ നടത്തുന്ന അർച്ചനക്കാണ് വേദമന്ത്ര ലക്ഷാർച്ചന എന്ന റിയപ്പെടുന്നത്.
- വേദമന്ത്രങ്ങൾക്ക് ശ്രുതിയുണ്ട് എന്നു സൂചിപ്പിച്ചു. 'ശ്രുതിതെറ്റാതെ വേണം വേദമന്ത്രാലാപനം എന്നും വിവരിക്കുകയുണ്ടായി. ഇവിടെ നാം പ്രത്യേകമായി അറിയേണ്ട വസ്തുത കേരള ബ്രാഹ്മണരായ നമ്പൂതിരിമാർ വേദമന്ത്രം ആലപിക്കുന്നതും, മറ്റു ദക്ഷിണേന്ത്യൻ വേദ പണ്ഡിതർ വേദമന്ത്രങ്ങൾ ആലപിക്കുന്ന രീതിയും ഉത്തരേ ന്ത്യൻ വേദ പണ്ഡിതർ ഈ മന്ത്രങ്ങളാലപിക്കുന്നതും തമ്മിൽ ശ്രുതിയിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്.
- അക്ഷര-പദ-വരി-ഋക്കുകളുടെ ആലാപന നിയമങ്ങൾ അടിസ്ഥാ നപരമായി മാറ്റങ്ങളൊന്നും ഇല്ലാതെയും ഈ വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിലൊ ന്നിലും വ്യത്യാസമില്ലാതെയും എല്ലാവരും ഒരേപോലെ ഉപയോ ഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആലാപനത്തിൽ കേരള ബ്രാഹ്മണരായ നമ്പൂ തിരിമാർ വേദമാലപിക്കുന്ന രീതിയെ **ശൗനകശിക്ഷാക്രമം** എന്നു പറയുന്നു.

- ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ സർവസാധാരണമായി തമിഴ്നാട്, കർണാടകം, ആന്ധ്രാപ്രദേശ് എന്നിവടങ്ങളിലെ വേദപണ്ഡിതന്മാർ ആലപിക്കുന്ന വേദമന്ത്ര ഉച്ചാരണരീതിക്ക് **യജ്ഞവൽക്യശിക്ഷാക്രമം** എന്നു പറയുന്നു.
- അക്ഷരസ്ഫുടതയും ശ്രുതിയും വളരെക്കാര്യമാക്കാതെ പ്രത്യേക രീതിയിലാണ് ഉത്തരേന്ത്യൻ വേദപണ്ഡിതർ വേദം ചൊല്ലുന്നത്. ആ ക്രമത്തെ **നാരായണ ശിക്ഷാക്രമം** എന്നുപറയുന്നു. ഇങ്ങിനെ മൂന്നുവിധത്തിലുള്ള വേദമന്ത്രാലാപനമാണ് ഭാരതത്തിൽ സർവ സാധാരണമായി വേദാലാപനത്തിന് പ്രയോഗിക്കുന്നത്.
- ഇതെല്ലാം പഠിക്കാൻ അനവധി വർഷത്തെ ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ജീവിതക്രമം വേണം. ബാല്യത്തിലെ ഇതെല്ലാം തുടങ്ങണം. ആദ്യ മാദ്യം വേദം മനഃപാഠമാക്കുകയാണ് പതിവ്. കുറേ വളർന്നുകഴിഞ്ഞാലാണ് ചെറുപ്പത്തിൽ മനഃപ്പാഠമാക്കിയ മന്ത്രങ്ങളുടെ ഉള്ളറകളിലേക്കിറങ്ങി ചെല്ലുന്നത്.
- വൈദീക സംസ്കാരമുള്ള ഗൃഹങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കറിയാം, വേദപഠനം അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന്. അതുകൊണ്ട് വൈദീക പൈതൃകമുള്ള കുടുംബത്തിലെ കുട്ടികൾക്ക് വേദം പഠിക്കാൻ വളരെയേറെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകില്ല. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഭാഷയിൽ വേദം പഠിച്ചവരെ ഓത്തു പഠിച്ചവൻ ഓത്തൻ എന്നൊക്കെ പറയാറുണ്ട്.
- നല്ലരീതിയിൽ വേദം പഠിച്ച ഏതു ജാതിയിൽപെട്ടവനും വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവനും വേദമന്ത്രങ്ങൾ ആലപിക്കുവാൻ അവകാശമുണ്ട് എന്ന് വേദംതന്നെ ഉൽഘോഷിക്കുന്നു. അതു ബ്രാഹ്മണരായ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് ജനിച്ച വ്യക്തികൾക്കു മാത്രമേ അർഹതയുള്ളു എന്നു പറഞ്ഞിട്ടില്ല. വേദപഠനത്തിനും പ്രചരണത്തിനും ജാതി ഒരു ഘടകമേയല്ല.
- **പുരാണമന്ത്രങ്ങൾ :** വേദമന്ത്രങ്ങളെപ്പോലെയുള്ള ശ്രുതിയില്ലാത്ത മന്ത്രങ്ങളാണ് പുരാണ ഇതിഹാസമന്ത്രങ്ങൾ. വേദമന്ത്രങ്ങൾ പഠിക്കാനും ആലപിക്കാനുമുള്ള കർക്കശമായ നിയമങ്ങളൊന്നും പുരാണ ഇതിഹാസ മന്ത്രങ്ങൾക്കില്ല. പതിനെട്ടു മഹാപുരാണങ്ങളിലും ഉപപുരാണങ്ങളിലും രണ്ടിതിഹാസങ്ങളിലും ഉള്ള മന്ത്രങ്ങളാണ് പുരാണമന്ത്രങ്ങൾ അഥവാ ഇതിഹാസത്തിലുള്ളതാണെങ്കിൽ ഇതിഹാസ മന്ത്രങ്ങൾ! പുരാണങ്ങളും ഇതിഹാസങ്ങളും എല്ലാവരും സൗകര്യപ്രദമായ സ്ഥലത്തും സമയത്തുമെല്ലാം

ചൊല്ലാറുള്ളതുകൊണ്ട് അതിന്റെ ഭാഗമായ പുരാണേതിഹാസമ ന്ത്രങ്ങൾ അപ്രകാരം തന്നെ ശുദ്ധമായി നല്ല മനസ്സോടെ നല്ല അക്ഷര ശുദ്ധിയോടെ വൃത്തിയുള്ള സ്ഥലത്തിരുന്നോ നടന്നോ താൽപര്യമുള്ളവർക്കെല്ലാം ഒറ്റക്കോ കൂട്ടായോ ചൊല്ലാവുന്നതാണ്.

- ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള മന്ത്രാലാപനത്തിന് ഇഷ്ടമുള്ള രാഗം സ്വീക രിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ വായിച്ചുപോകുകയും ചെയ്യാം. അർച്ചനക്കും, ശ്രവണത്തിനും ഉപയോഗിക്കാം.
- ക്ഷേത്രാരാധനകളുടേയും പൂജാദികർമ്മങ്ങളുടേയും അവിഭാജ്യഘ ടകമാണ് പുരാണ മന്ത്രങ്ങളും ഇതിഹാസമന്ത്രങ്ങളും. യാഗ ങ്ങളിലും ഹവനകർമ്മങ്ങളിലും അഗ്നിയിൽ ദ്രവ്യങ്ങൾ ഹോമിച്ചുള്ള വൈദീക ചടങ്ങുകളിലും പുരാണ മന്ത്രങ്ങൾ ആലപിക്കാറില്ല. അതേസമയം യാഗശാലയിൽതന്നെ നടത്തുന്ന വൈദീകചടങ്ങു കളല്ലാത്ത ചടങ്ങുകളിൽ പുരാണേതിഹാസമന്ത്രങ്ങളുപയോഗിച്ച് പുഷ്പാഞ്ജലിയും, മറ്റും നടത്താറുണ്ട്.
- നമ്പൂതിരിമാരല്ലാത്ത മറ്റു ദക്ഷിണേന്ത്യൻ പണ്ഡിതർ പ്രയോഗി ക്കുന്ന ആലാപനരീതി യജ്ഞവൽകൃശിക്ഷയെന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഉത്തരേന്ത്യൻ ശൈല നാരായണശിക്ഷയായി അറിയപ്പെടുന്നു എന്നും സൂചിപ്പിച്ചു. ഈ മൂന്നു രീതികളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം വേദപണ്ഡിതന്മാർക്ക് മനസ്സിലാകുമെങ്കിലും സാധാരണക്കാർ കേൾക്കുമ്പോൾ ഒരേ മന്ത്രം മൂന്നുരീതിയിലാലപിക്കുന്നത് മനസ്സി ലാക്കാനവർക്ക് അസാധ്യമാണ്.
- അതാതു ശാഖയിൽ പഠിച്ചതുപോലെതന്നെ പഠിപ്പിക്കണമെന്നും ആലപിക്കണമെന്നുമുള്ളത് വേദപഠന ആലാപനനിയമമാണ്.
- ഋഗ്വേദമന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നതിൽ നിന്നും കുറച്ചു വ്യത്യാസം, യജുർവേദമന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നതിനുണ്ട്. ഋഗ്വേദയജുർവേദ മന്ത്ര ങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നതിൽ നിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യാസമുണ്ട്, സാമവേദ മന്ത്രാലാപനത്തിന്. സാമവേദാലാപനം സംഗീതാത്മകരീതിയി ലാണ്
- **പുരാണ ഇതിഹാസമന്ത്രങ്ങൾ** : നാം ക്ഷേത്രങ്ങളിലും, പൂജകളി ലും, കേൾക്കുന്ന വിഷ്ണു സഹസ്രനാമം, ലളിതാ സഹസ്രനാമം, ശിവസഹസ്രനാമം, ദേവീമാഹാത്മ്യം എന്നിവയെല്ലാം പുരാണങ്ങ ളിലോ ഇതിഹാസങ്ങളിലോ ഉള്ളതാണ്. വേദമന്ത്രങ്ങൾ മന്ത്രദൃ ഷ്ടാക്കളായ ഋഷിവര്യന്മാർ പ്രപഞ്ചത്തെ സ്തുതിക്കുന്നതുപോലെ വിവരിക്കുന്നതാണ്.

- ചില കീർത്തനങ്ങൾ മന്ത്രസ്ഥാനം നൽകി ആലപിക്കാറുണ്ട്.പുരാണമന്ത്രങ്ങൾക്ക് അടിസ്ഥാനമായി ആചരിക്കേണ്ട ശ്രുതിയില്ല. വേദമന്ത്രങ്ങൾ പുലവാലായ്മയുള്ളപ്പോൾ ആലപിക്കാറില്ല. എന്നാൽ പുരാണ മന്ത്രങ്ങൾക്ക് അത്തരം നിയമങ്ങളില്ല. കുളിച്ച് ശുദ്ധമായി ഏതു ദിവസങ്ങളിലും ചൊല്ലാവുന്നതാണ്.
- വേദമന്ത്രങ്ങൾ ശ്മശാനത്തിൽ ഒരിക്കലും ചൊല്ലാറില്ല, പുരാണമന്ത്രങ്ങൾ മൃതദേഹത്തിന്നരികിലിരുന്നും വായിക്കുകയോ ആലപിക്കുകയോ ചെയ്യാം. പുരാണമന്ത്രങ്ങൾക്ക്, വേദമന്ത്രങ്ങൾക്കും കീർത്തനങ്ങൾക്കും മധ്യത്തിലുള്ള സ്ഥാനമാണ് നൽകാറുള്ളത്.
- പുരാണ മന്ത്രങ്ങൾ അർച്ചനക്കായും, ധ്യാനത്തിന്നായും, ഭജനാവേളയിലും, വിശ്രമിക്കുമ്പോഴും, നടക്കുമ്പോഴുമെല്ലാം ആലപിക്കാവുന്നതാണ്. സ്ത്രീകൾക്കും, കുട്ടികൾക്കും, വൃദ്ധർക്കും, ഭാഗീകമായ ശുദ്ധിയോടെയും, പുരാണമന്ത്രങ്ങൾ ജപിക്കുകയും ശ്രവിക്കുകയും ചെയ്യാം.
- **കർമ്മമന്ത്രങ്ങൾ :** നാം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളോടു ചേർത്തുപറയുന്ന കർമ്മകാര്യങ്ങൾ സംസ്കൃതഭാഷയിലാക്കിയാൽ അതു കർമ്മമന്ത്രമായി. പൂജാവേളയിലും മറ്റു കർമ്മവേളകളിലും എന്തെല്ലാം അപേക്ഷകൾ മലയാളഭാഷയിൽ നൽകാനാഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അത് മലയാളത്തിനു പകരം സംസ്കൃതത്തിലാക്കിയാൽ അതിനെ കർമ്മമന്ത്രങ്ങളെന്നു വിളിക്കാം. ഇതു നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.
- പ്രാർത്ഥനാ മന്ത്രങ്ങളിൽ പലതും കർമ്മമന്ത്രങ്ങളാണ്, ആവാഹനമന്ത്രങ്ങളും, ചില പ്രായശ്ചിത്ത വരികളും കർമ്മമന്ത്രങ്ങളാണ്. അപേക്ഷാരൂപത്തിൽ പറയുന്നതുമാണ് ഈ വരികൾ. ...... **ഭൂതപ്രേത പിശാചായേ യേചാന്യേ ഭൂവിഭാരഗാഃ തേഷാമപ്യ അവിരോധേന ജപകർമ്മസമാരഭേത്......** ഈ ഭൂമിയിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഭൂതപ്രേതപ്പിശാചുക്കളുടേയും ഭൂമിയിൽ നന്മ ചെയ്യുന്നവയുടെയും വിരോധമില്ലാതാക്കാനായി ഞാനീ ജപകർമ്മം ചെയ്യുന്നു.
- **ദേവാതാഭ്യപിതൃഭ്യശ്ച മഹായോഗീഭ്യ ഏവ ച**
  നമസ്വധായൈ സ്വാഹായൈ നിത്യമേവ നമോ നമ

  ഇതിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ പ്രാർത്ഥനാരൂപത്തിൽ മലയാളത്തിൽ പറയാം. ദേവന്മാർക്കും, പിതൃക്കൾക്കും മഹായോഗികൾക്കും നിസ്വാർത്ഥമായ സമർപ്പണഭാവത്തിനും, സമർപ്പണ യജ്ഞത്തിനും നിത്യവും ഞാൻ പ്രണമിക്കുന്നു. ഇതൊരു കർമ്മമന്ത്രമാണ്.

- **ഗംഗാഭഗവതി ആഗച്ഛ ആഗച്ഛ അവാഹയാമി, സ്ഥാപയാമി പൂജയാമി** = ഗംഗാഭഗവതിയെ ഞാൻ ആവാഹിക്കുന്നു, ഇവിടെ ഇരുത്തി പൂജിക്കുന്നു.

- ഷോഡശോപചാരപൂജകളിലോരോന്നും ഇത്തരത്തിലുള്ള കർമ്മമന്ത്രങ്ങളാണ്. **സ്നാനം സമർപ്പയാമി, വസ്ത്രം സമർപ്പയാമി, ആചമനം സമർപ്പയാമി, പുനരാചമനം സമർപ്പയാമി, ഉപഹാരാർത്ഥേ വസ്ത്രം സമർപ്പയാമി.** ഇതിന്റെയെല്ലാം അർത്ഥം മനസ്സിലായല്ലോ. പൂജാകർമ്മങ്ങളിലെ ഈ ആചാരമെല്ലാം അതിഥിയെ സ്വീകരിക്കുന്ന ആചാരമാണ്. അതിഥിയോട് നാം നമ്മുടെ ഭാഷയിൽ വിവരിക്കുമ്പോൾ പൂജയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആചാരങ്ങൾ ദേവഭാഷയായ സംസ്കൃതത്തിൽ ആലപിക്കുന്നു/പറയുന്നു.

- ഈ കർമ്മമന്ത്രം മലയാളത്തിലാണെന്നു വിചാരിക്കുക. അതെപ്രകാരമുണ്ടായിരിക്കും. ഞാൻ സ്നാനത്തിനായി ക്ഷണിക്കുന്നു, അതിനായി വസ്ത്രമർപ്പിക്കുന്നു, അതിനുശേഷം ആചമനജലം സമർപ്പിക്കുന്നു, രണ്ടാമത്തെ ആചമനത്തിനായി ജലം സമർപ്പിക്കുന്നു.... ഇങ്ങിനെയും പറയാവുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത് കർമ്മമന്ത്രമെന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

- പൂർണകർമ്മമന്ത്രങ്ങളുമുണ്ട്. ആജ്യോപസ്തരണം കുര്യാത്, ആജ്യപാത്രേനിധായ, ഹസ്തപ്രക്ഷാളനം കൃത്വാ, ആചമനം ച കുര്യാത്, ഇതെല്ലാം ഓരോ കർമ്മഭാഗമാണ്. അഥവാ യൂണിറ്റ് ഓപ്പറേഷനാണ്. യാഗങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ നമ്പൂതിരിമാർ മന്ത്രത്തോടൊപ്പം ചെയ്യേണ്ടതായ കർമ്മങ്ങൾ സംസ്കൃതഭാഷയിലൂടെ പറയുന്നതിനുപകരം മലയാളത്തിലൂടെ പറയാറുണ്ട്. ആ മലയാള വരികൾക്ക് സംസ്കൃതമന്ത്രങ്ങളുടെ രാഗമുണ്ടാകും. നെയ്യുകൊണ്ടു പസ്തരണം ചെയ്യുക. വലത്തേക്കു ദർശിച്ച് സൂര്യാരാധന നടത്തുക. ആചമാനനന്തരം പ്രോക്ഷണം ചെയ്ത് പവിത്രം മാറ്റുക.... ഇത് മലയാളത്തിൽ പറയുന്ന യാഗാനുഷ്ഠാന ചടങ്ങുകളുടെ കർമ്മ മന്ത്രമാണ്. രാഗത്തിൽ നീട്ടിയാണ് പറയാറുള്ളത്.

- ഇങ്ങിനെ വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും ബ്രാഹ്മണങ്ങളിൽ നിന്നും ആരണ്യകങ്ങളിൽ നിന്നും സമുജ്ജ്വലമായ 18 ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ നിന്നും എടുത്ത ശ്രുതിയോടുകൂടിയ മന്ത്രങ്ങളെ വൈദീക മന്ത്രങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. 18 മഹാപുരാണങ്ങളിലും 18 ഉപപുരാണങ്ങളിലുമുള്ള വരികൾ, തന്നെ മന്ത്രരൂപത്തിലുപയോഗിക്കുമ്പോൾ അത് പുരാണമന്ത്രങ്ങളാണ്. പുരാണമന്ത്രങ്ങൾപോലെത്തന്നെ

ഇതിഹാസങ്ങളിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന വരികളും, പ്രാർത്ഥനകളും കീർത്തനങ്ങളും ഇതിഹാസമന്ത്രങ്ങളാണ്.

- വേദ-പുരാണ-ഇതിഹാസ-കർമ്മമന്ത്രങ്ങൾ ഇവിടെ വിവരിക്കുവാൻ കാരണം ഈ നാലുവിധമന്ത്രങ്ങളും എല്ലാകർമ്മങ്ങളിലും പ്രയോഗിക്കാറുണ്ടെന്നും, എല്ലാ മന്ത്രങ്ങളും ഒരുപോലെയല്ലെന്നും, മന്ത്രങ്ങൾ തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനമെന്താണെന്നും ആചാരങ്ങൾ പഠിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.
- **മന്ത്രാലാപനംകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം :** ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് Music Therapy. സംഗീതാത്മകമായ ശബ്ദ തരംഗങ്ങൾ ചെവിയിലടിക്കുമ്പോൾ അതു തരുന്ന താളാത്മകമായ സുഖത്തിനുകാരണം തലച്ചോറിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോണുകളാണത്രെ. ആ ഹോർമോണുകൾക്ക് curative chemicals എന്ന് ആധുനീക ശാസ്ത്രം പേരു നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവ ശരീരത്തിലേയും മനസ്സിലേയും താളപിഴകളേയും അനാരോഗ്യത്തേയും 'cure ചെയ്യുവാനും സാധാരണ ഗതിയിലാക്കുവാനും സഹായിക്കുമത്രെ.
- സംഗീതത്തേക്കാൾ മഹത്തരമായതും എന്നാൽ ലളിതമായതുമായ ഒരു പന്ഥാവാണ്, മന്ത്രശ്രവണത്തിന്റെ പന്ഥാവ്. മന്ത്രശ്രവണം ഭാരതീയ ജീവിതചര്യയുടെ ഗഹനമായ ആചാരമാണ്. വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയവർ, രോഗികൾ, ഗൃഹസ്ഥർ ഇവരെല്ലാം ഭാഗവതം, ഗീത, രാമായണം, നാമജപം എന്നിവയെല്ലാം കേൾക്കുന്നതും വായിക്കുന്നതും ആലപിക്കുന്നതുമെല്ലാം പ്രഭാത-സായം വേളയിലെ ആചാരമാണ്.
- ഈ ആചാരത്തിലൂടെ തലച്ചോറിനകത്ത് ഏകദേശം രണ്ടു ഡസൻതരത്തിലുള്ള ഹോർമോണുകളുണ്ടാകുമ്പോൾ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം, ഹൃദയമിടിപ്പ്, രക്തസമ്മർദ്ദം, അഡ്രിനാലിന്റെ അളവ്, കൊളസ്റ്റിറോളിന്റെ അളവ് എന്നിവയെല്ലാം സന്തുലിതാവസ്ഥയിലെത്തിച്ച് ശരീരത്തെ ശാന്തമായ പ്രവർത്തനത്തിന് നയിക്കുന്നതുപോലെ മാനസിക സംഘർഷം, ദുഃഖം, വേദന, ദേഷ്യം എന്നിവയും കുറക്കാനും ഇല്ലാതാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- വാഹനമോടിക്കുന്ന വേളയിലും, കഠിനമായ ജോലി ചെയ്യുന്ന വേളയിലും, തളർന്ന് ക്ഷീണിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിവരുമ്പോഴും, യാത്ര ചെയ്ത് തളരുമ്പോഴും, കുറേയധികസമയം പഠിക്കാനും, പഠിച്ചതോർമ്മിക്കാനും, കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെ മുന്നിലിരുന്നും പ്രവർത്തിക്കാൻ

നിർബന്ധിതരാകുമ്പോഴുമെല്ലാം വേദമന്ത്രങ്ങൾ കേൾക്കുന്നത് ന്യൂറോലിംഗ്വിസ്റ്റിക് ഇഫക്ട് തരുന്നുവത്രെ.

- വേദമന്ത്രങ്ങൾ കേൾക്കുന്ന വേളയിൽ അതിന്റെ അർത്ഥവും സന്ദേശവും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് കേൾക്കുന്നതെങ്കിൽ അതിന് കൂടുതൽ ഫലമുണ്ടെന്നു പറയാറുണ്ട്. കാരണം മന്ത്രധ്വനിയുടെ ന്യൂറോലിംഗ്വിസ്റ്റിക് ഇഫക്ടും, അർത്ഥസന്ദേശങ്ങളുടെ സൈക്കോലിംഗ്വിസ്റ്റിക് ഇഫക്ടുമായിരിക്കും നമുക്കു ലഭിക്കുക.
- ഒരുതരത്തിൽ സംഗീത ചികിത്സപോലെതന്നെ. സംഗീതത്തിന്റെ/ പ്രാർത്ഥനാ മന്ത്രത്തിന്റെ കീർത്തനങ്ങളുടെ അർത്ഥം അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് കേൾക്കുമ്പോഴും ചൊല്ലുമ്പോഴും അതിലെ സന്ദേശം നമ്മിൽ പലവിധ സ്വാധീനങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്.
- ചില പാട്ടുകൾ നമ്മിൽ ദുഃഖമുണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ മറ്റുചില പാട്ടുകൾ ആവേശം, ദേശസ്നേഹം, ആത്മവിശ്വാസം, എന്നിപ്രകാരമുള്ള നന്മനിറഞ്ഞ വികാരങ്ങളുമുണ്ടാക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം സംഗീതാസ്വാദനത്തിലൂടെ മാത്രമല്ല അർത്ഥഗ്രഹണത്തിലൂടെയുമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഈ പരിവർത്തനത്തിന് അർത്ഥസമ്പുഷ്ടമായ മന്ത്രങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.
- ഗൃഹാന്തരീക്ഷം പൂജാമുറി, പ്രാർത്ഥനാലയം, ആശ്രമം, വിദ്യാലയം എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം മന്ത്രധ്വനിയുടെ മംഗളകരമായ ചൈതന്യം പകരുകയെന്നത് സഹസ്രാബ്ദങ്ങളായി പതിവുള്ള ആചാരമാണ്.
- വേദത്തിലെ ഐകമത്യസൂക്തവും, ഭാഗ്യസൂക്തവും, അതിഥി സ്വീകരണത്തിന് മംഗളകരമായ സൂക്തവും ഉറക്കെചൊല്ലികൊണ്ടാണ് ഒരു കുടം നിറച്ചും ഭസ്മമോ, വെള്ളമോ എടുത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ കുടത്തിനകത്ത് ഒന്നും തന്നെയില്ലാതെ (വായുനിറച്ച് എന്നർത്ഥം) പൂർണകുംഭം നൽകി അതിഥിമാരെ മന്ത്രസഹിതമായി നാം സ്വീകരിക്കുന്നത്.
- യാഗശാലയിലേക്ക് യാഗപുരോഹിതരെ സ്വീകരിക്കുന്നതിന് അതിഗംഭീരങ്ങളായ ചടങ്ങുകളോടെയുള്ള മന്ത്രാലാപനമുണ്ട്. മരണാനന്തരക്രിയകൾക്ക് കർമ്മഭാഗമായിവരുന്ന അതിഥികളെ സ്വീകരിക്കാനും അതാതിനുള്ള വേദമന്ത്രങ്ങളുണ്ട്.
- വിവാഹവേളയിൽ വരനെ സ്വീകരിക്കാനും വധുവിനെ സ്വീകരിക്കാനുമുള്ള മന്ത്രങ്ങളുണ്ട്. ഗൃഹനിർമ്മാണത്തിൽ ശിലാപൂജ, കട്ടിളവെപ്പ്, ഗൃഹപ്രവേശം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം മന്ത്രമുള്ളത് ആ അന്തരീക്ഷത്തെ ചൈതന്യവത്താക്കാനാണ്. മന്ത്രധ്വനി, മന്ത്രകോടി, മന്ത്രാക്ഷതം, ഇവയെല്ലാം മന്ത്രമഹത്വത്തെ വിവരിക്കുന്നതാണ്.

- ഏതു ജാതിയിലും വിഭാഗത്തിലുംപെട്ട വ്യക്തി ആചാരങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുമ്പോഴും അതിൽ മന്ത്രമുണ്ട്. ആ മന്ത്രങ്ങളോട് ചേർന്നുള്ള ചെറുതും വലുതുമായ ചടങ്ങുകളോ ആചരണങ്ങളോ ഉണ്ട്. പുരാതനഭാരതത്തിൽ ആദ്യമായി വാഹനത്തിൽ കയറുമ്പോഴും, വിത്തു വിതയ്ക്കുമ്പോഴും, ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്ന വേളയിലും, ഉണർന്നയുടനേയും, അതിഥിയെ അഭിസംബോധന ചെയതു സ്വീകരിക്കുമ്പോഴും, ഗൃഹനിർമ്മാണത്തിന് മരംമുറിക്കുമ്പോഴും, ദക്ഷിണ കൊടുക്കുമ്പോഴും, മോശമായ ശകുനം കാണുമ്പോഴും .... എല്ലാത്തിനും മന്ത്രമുണ്ടായിരുന്നു. അതിൽ പലതും ഇന്നും പലരും പ്രയോഗിക്കാറുണ്ട്.
- അവയ്ക്കെല്ലാം അതിന്റേതായ മാനസീകതല, ശാരീരികതല കുടുംബപര, സാമൂഹികതല, രാഷ്ട്രതലത്തിലുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളുമുണ്ട്. ഭയം തോന്നുമ്പോൾ ഒരു മന്ത്രം ജപിക്കാൻ പറയുന്നത് മനസ്സ് മറ്റൊന്നിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടാനാണ്. അപശകുനം കാണുമ്പോൾ മന്ത്രം ചൊല്ലുന്നത് മനസ്സിലെ സംശയം ദൂരീകരിക്കാനാണ്.
- ഗൃഹപ്രവേശനത്തിലെ മന്ത്രം ദേവാലയംപോലെ പവിത്രമാണ്. മനുഷ്യാലയം എന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമാകാനാണ്. അതിഥിമാർക്കും ആതിഥേയന്മാർക്കും സമുജ്ജ്വലമായ സംതൃപ്തി തരുന്നതും അതിഥി സ്വീകരണ മന്ത്രത്തിലൂടെയാണ്.
- ഒരു ബസ്കി (ഗ്രൗണ്ട് എക്സർസൈസ്) സൂര്യനമസ്ക്കാരമായി മാറുന്നത്, ആ വ്യായാമത്തോട് മന്ത്രം ചേരുമ്പോഴാണ്. കൈ രണ്ടും കൂട്ടിചേർക്കുന്നത് വന്ദനമാകുന്നത് നമസ്തേ ചേരുമ്പോഴാണ്. ചോറു തിന്നുന്നത് ഊണുകഴിക്കുന്നതാകുന്നത് അതിലാവശ്യമായ ഈശ്വരാംശചിന്ത ചേരുമ്പോഴാണ്. കെട്ടിടം വീടാകുന്നതും മംഗളകരമായി അവിടെ നിത്യജീവിതത്തിലെ ആചാരങ്ങൾ ചേരുമ്പോഴാണ്. ലോഡ്ജ് വീടാകാത്തതും അക്കാരണങ്ങൾകൊണ്ടുതന്നെയാണ്.
- ഒരുവന് എന്തെങ്കിലും കൊടുക്കുന്നത് ദാനമാകുന്നത് മന്ത്രം ചേരുമ്പോഴാണ്. കിരീടധാരണം രാജാഭിഷേകമാകുന്നതും മന്ത്രസഹിത ചടങ്ങുകൾ ചേരുമ്പോഴാണ്. ചോറുതിന്നാൻ കൊടുക്കുന്നത് അന്നപ്രാശനവും, മുടിവെട്ടുന്നത് ചൗളവും, എല്ലാമായി മാറുന്നത് ആത്മീയത കലർന്ന മന്ത്രങ്ങളും ചേരുമ്പോഴാണ്. അതാണ് മന്ത്രമഹത്വം.
- സൂര്യനമസ്കാരം : ശാരീരികമായ നന്മക്കുതകുന്ന സമുജ്ജ്വലമായ ഒരു ആചാരമാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. ഒരു നല്ല വ്യായാമത്തെ

മന്ത്രവും ശാരീരികശുദ്ധിയും സൂര്യനുള്ള സമർപ്പണഭാവവും ആക്കി മാറ്റിയപ്പോഴാണ് അതൊരു ആചാരമായത്. പ്രഭാതത്തിൽ കുളികഴിഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥനയും കഴിഞ്ഞ് നാം ചെയ്യുന്ന ഓരോ സൂര്യനമസ്ക്കാരത്തിലും 10 യോഗാസനം വീതമുണ്ട്. ആദ്യത്തെ മൂന്നു യോഗാസനങ്ങൾ ഓരോ സൂര്യനമസ്കാരത്തിന്റേയും അന്ത്യത്തിൽ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ സാധാരണയായി 7 യോഗാസനങ്ങൾ 10 സ്റ്റെപ്പുകളായി ചെയ്യുന്നു എന്നാണ് നാം പറയാറുള്ളത്.

- സൂര്യനമസ്ക്കാരം വേദമന്ത്രങ്ങൾ ആലപിച്ചുകൊണ്ട് അനുഷ്ഠിക്കാം. സൂര്യനുള്ള ഒന്നാമത്തെ നമസ്കാരം. **ഓം ആകൃഷ്ണേന രജസാ വർത്തമാനോ.....** എന്നു തുടങ്ങും. ചന്ദ്രന് **ഓം ആപ്യായസ്വസമേതുതേ....** കേതുവിനുള്ളത്. **കേതും കൃണ്വന്നാ കേതവേ പേശോ.....** ഇങ്ങിനെയുള്ള വേദമന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലി ചെയ്യുന്ന സൂര്യനമസ്ക്കാരം യഥാർത്ഥത്തിൽ സൂര്യകുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളായ നവഗ്രഹങ്ങൾക്കുള്ള നമസ്ക്കാരമാണ്.
- സൂര്യനുമാത്രമുള്ള നമസ്കാരമായി 10 നമസ്കാരമനുഷ്ഠിക്കുന്നത് സൂര്യനാമം ചൊല്ലിയാണ്. ഓം മിത്രായനമഃ രവയേനമഃ സൂര്യായനമഃ, ഭാനവേ നമഃ..... എന്നിപ്രകാരം നാം സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിനു അതിവ്യായാമമുണ്ടാകുന്നില്ല. അധികമായ ശക്തിവ്യയവും, താങ്ങാനാകാത്ത തളർച്ചയും വിയർക്കലും ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന കാരണത്താൽ ആധുനികശാസ്ത്രം അടിവരയിട്ടു നിർദ്ദേശിക്കുന്ന യോഗവ്യായാമം, സ്ട്രെസ്‌ലെസ് എക്സർസൈസാണ്.
- ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശത്തിനേയും പരിധിക്കപ്പുറം സമ്മർദ്ദത്തിനു വിധേയമാക്കാതെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന വ്യായാമമാണിത്. ശരീരസമ്മർദ്ദത്തോടെ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറയുന്നു.
- **അതിവ്യായാമമതകാസോജ്വരം ഛർദ്ദിശ്ച ജായതേ ഹൃദയാത് ഉപരോധശ്ച അതിവ്യായാമലക്ഷണം** – അമിതവും സമർദ്ദപൂർണവുമായ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് കാസം, ഛർദ്ദി, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവക്കു കാരണമായിത്തീരുന്നു. ഇവിടെയാണ് മിതവ്യായാമം നാം യോഗയിലൂടെ പരിശീലിക്കേണ്ടതാണെന്ന് പറയുന്നത്.
- യോഗ അതിന്റെ രീതിയിലൂടെ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ സമയവും, ഊർജ്ജവും, ക്ഷമയും, അറിവുമില്ലാത്തവർക്ക് എളുപ്പം ചെയ്യാവുന്നതാണ് സൂര്യനമസ്ക്കാരം. ആത്മീയതയുടെ മന്ത്രവും വ്യായാമത്തിന്റെ ഭൗതീകതയും ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെ യോഗാസനവും

ചേർന്നാൽ സമയക്രമമായ ഒരു ജീവിതശൈലിയിലേക്കുള്ള പ്രയാണമായ ആചാരമായി. അതാണ് സൂര്യനമസ്കാരമെന്ന ആചാരത്തിന്റെ പ്രത്യേകത.

- ഏഴു യോഗാസനങ്ങൾ പത്തായി ആചരിച്ച് നിത്യവും കുറഞ്ഞത് അഞ്ചുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്താൽ 35 യോഗാസനം ചെയ്യുന്ന ഫലമാണ്. ഈ യോഗാസനത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അസ്ഥികളും ശാന്തഗഹനമായ വ്യായാമത്തിന് വിധേയമാകുന്നു. രക്തചംക്രമണം ശാന്തമായിത്തന്നെ വേഗത്തിലാകുന്നു. യോഗാസനമായതിനാൽ ഹൃദയത്തിന് സമ്മർദ്ദമുണ്ടാകുന്നുമില്ല. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ ഇന്നു ലോകം അംഗീകരിച്ച അതേ യോഗാസനം നാം സൂര്യനമസ്ക്കാരമായി ചെയ്യുമ്പോൾ ശക്തമായ രക്തചംക്രമണത്തിനുപകരം ശാന്തമായ വർദ്ധനവുണ്ടാകുന്നതിലൂടെ രക്തം കിഡ്നിയിലൂടെ ശാന്തവേഗതയിൽ ഫിൽട്ടർ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. രക്തത്തിലുള്ള അപദ്രവ്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഹൃദയമിടിപ്പ് താളാത്മകമായി മാത്രം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ശരീര മസിലുകൾക്കകത്ത് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന ലാക്റ്റിക് ആസിഡും മറ്റ് അപദ്രവ്യങ്ങളും വെയിനിലേക്ക് അശുദ്ധരക്തത്തോടൊപ്പം ഒഴുകുന്നതിനാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത, മസിലുകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത, രക്തക്കുഴലുകളിലൂടെയുള്ള രക്തപ്രവാഹം ഇവയെല്ലാം പ്രവർത്തനക്ഷമതാപൂർണമാകുന്നു.
- ശ്വാസവേഗത വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ അത് പ്രാണായാമംപോലെ ആയിത്തീരുന്നു. രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനും, രക്തത്തിലലിഞ്ഞിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡ്, മറ്റ് ദുർഗന്ധമുണ്ടാക്കുന്ന വാതകങ്ങൾ, മറ്റു വസ്തുക്കൾ ഇവയെല്ലാം ശ്വാസകോശത്തിലൂടെ വായുവിലലിഞ്ഞ് പുറത്തുപോകുന്നതിനും സൂര്യനമസ്കാരം സഹായിക്കുന്നു.
- അസ്ഥിസന്ധികളുടെ ലിഗമെന്റ്സും ശാന്തമായ ഈ യോഗാസനയിലൂടെ ശക്തമായിത്തീരുന്നു. രക്തധമനികളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന ഫാറ്റുകളും, സ്റ്റിറോൾ എസ്റ്ററുകളും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതെല്ലാമാണ് സൂര്യനമസ്ക്കാരത്തിന്റെ മഹത്വം.
- ഇന്ന് പാശ്ചാത്യ ലോകം പ്രഭാതത്തിലെ ഓട്ടവും, ബ്രിസ്ക് വാക്കിങ്ങും, കഠിനമായ വ്യായാമങ്ങളുമെല്ലാം മാറ്റി യോഗാസനത്തിലേക്കും സൂര്യനമസ്കാരത്തിലേക്കും വരുമ്പോൾ ഡൽഹിയിലെ ആൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസ് സൂര്യനമ

സ്കാരത്തെ കിങ് ഓഫ് ദ എക്സർസൈസ് എന്നുപറയുന്നു. അതു നമ്മുടെ പൂർവീകരുടെ സംഭാവനയാണ്.

- **തീർത്ഥജലം സേവിക്കൽ :** ഇതൊരു ആത്മീയ ആചാരമാണ്. അതിലും ഒരു ശാസ്ത്രമുണ്ട്. ഗംഗാജലമോ, പവിത്രമായ നദികളുടെ ജലമോ അഭിഷേകജലമോ തീർത്ഥജലവുമായി ഉപയോഗിക്കാം.
- ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ അഭിഷേകജലം തീർത്ഥമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ഒരു ശാസ്ത്രീയ കാരണമുണ്ട്. ഏകദേശം 24 മണിക്കൂർ സമയം വിഗ്രഹത്തിൽ ഔഷധസസ്യ ഇലകളും പൂക്കളും കൊണ്ടുള്ള മാലയും, പുഷ്പങ്ങളുടെ തന്നെ കൂമ്പാരവുമുണ്ടായിരിക്കും. ശ്രീകോവിലിനകത്ത് കത്തുന്ന വിളക്കിന്റെ ചൂടും, ശ്രീകോവിലിനകത്തെ നീരാവിയും കൊണ്ട് ഔഷധപുഷ്പങ്ങളുടേയും ഇലകളുടേയും സുഗന്ധതൈലങ്ങൾ, ആവിയായി ഈ വിഗ്രഹത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു.
- ദിവസവും രാവിലെ 5 മണിയോടെ അഭിഷേകം നടക്കുന്ന ദേവാലയവിഗ്രഹത്തിൽ അടുത്ത അഭിഷേകം അടുത്തദിവസം രാവിലേയേയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് ഈ 24 മണിക്കൂറും ശ്രീകോവിലിനകത്തുള്ള വായു പൂരിതമായിരിക്കുന്ന പുഷ്പങ്ങളുടെയും ഇലകളുടെയും കർപ്പൂരത്തിന്റെയും, ചന്ദനതിരിയുടെയും എസ്സൻഷ്യൻ ഓയിൽ എന്ന ഔഷധ സമൃദ്ധമായ രാസവസ്തുക്കളാണ് വിഗ്രഹത്തിൽ നിറയുന്നത്.
- ഇതിന്റെ ഒരു നല്ല അംശം വിഗ്രഹത്തിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നത് നിർമ്മാല്യം കളഞ്ഞതിനുശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് അഭിഷേകം ചെയ്യുമ്പോൾ, ആ അഭിഷേകജലത്തിലുണ്ടാകും. അതു ശരീരത്തിൽ അൽപം തീർത്ഥംവഴി പോകുമ്പോൾതന്നെ ഒരു മെഡിസിനൽ ഇഫക്ട് ഉണ്ടാകുന്നു. ആ തീർത്ഥജലത്തിൽ കുറേക്കൂടി തുളസി, കർപ്പൂരം, പനീനീർ എന്നിവ ചേർക്കാറുമുണ്ട്. അതുകൂടി ആയാൽ തീർത്ഥജലം സേവിക്കുന്നത് ഔഷധജലം സേവിക്കുന്നതുപോലെയാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ തീർത്ഥത്തിന്റെ ഫലമുണ്ടാകുന്നു.
- സ്വാഭാവികമായൊരു സംശയമുയരാം. ഇത്രയും ചെറിയ അളവിൽ ഔഷധഘടകങ്ങളുണ്ടായാൽ അത് ശരീരത്തെ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുമോ? നാം ചിന്തിക്കേണ്ടത് ഏതാനും മോളിക്യൂളുകൾമാത്രം നിലനിൽക്കുന്ന ഹോമിയോ മരുന്നുകളിൽ ഈ മോളിക്യൂളുകളുടെപോലും എണ്ണം കുറയുമ്പോഴാണ് ആ മരുന്നിന്റെ പൊട്ടൻസി കൂടുന്നത്. അത്രയും കുറഞ്ഞ അളവിൽ മോളിക്യൂളുകൾമതി തീർത്ഥത്തിന്റെ ഔഷധവീര്യം നിലനിർത്താൻ.

- കുറേക്കൂടി ചിന്തിച്ചാൽ നാമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ശാരീരികനന്മയ്ക്കുള്ള അനവധി ആചാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി ബോധ്യം വരും. ഓരോ ആചാരവും തുറന്ന മനസ്സോടെ വിലയിരുത്തണം. അപ്പോൾ മനസ്സിലാകും ഈ ആചാരങ്ങളെല്ലാം മരിച്ചതിനുശേഷം സ്വർഗത്തിലേക്കു പോകാനുള്ളതല്ല മറിച്ച് ഭൂമിയിൽ തന്നെ മനസ്-ശരീരം-കുടുംബം-സമൂഹം-രാഷ്ട്രം എന്നിവയ്ക്ക് ശാശ്വത നന്മവരുത്തി ഭൂമിയിൽ തന്നെ സ്വർഗം സൃഷ്ടിക്കാനുള്ളതാണെന്ന്.
- ഇത്രയും പേജുകളിലൂടെ കടന്നുപോയപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച വിശകലനം ചെയ്യാനുള്ള വീക്ഷണം പ്രയോഗിച്ച് കുടുംബബന്ധങ്ങളെ ദൃഢമാക്കുന്ന ആചാരങ്ങളെ സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുമോ എന്നു പരിശോധിക്കുക.
- ഒരു ശിശു ജനിക്കുമ്പോൾ അവൻ മറ്റേതൊരു മൃഗത്തിന്റെ കുഞ്ഞിനേയും പോലെയാണ്. അവനെ(ളെ) സംസ്കാര സമ്പന്നമാക്കുന്ന കർത്തവ്യമാണ് കുടുംബബന്ധത്തിലൂടെ നിർവഹിക്കുന്നത്. അച്ഛൻ + അമ്മ + ഭാര്യ + ഭർത്താവ് + മക്കൾ ഈ ബന്ധങ്ങൾ അടിവരയിട്ടുറപ്പിക്കാനാണ് നമ്മുടെ ഗൃഹ്യാചാരങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.
- ജനിച്ച ഉടനെയുള്ള ജാതകർമ്മം, തുടർന്നു വരുന്ന നാമകരണം, അന്നപ്രാശനം, നിഷ്ക്രമണം, ചൂഡാകർണം, ഉപനയനം, വിവാഹം.... വിവാഹത്തിനു ശേഷമുള്ള ഗർഭധാനം, പുംസവനം, സീമന്തോന്നയനം,..... ഇവയിലെല്ലാം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന കുടുംബബന്ധ ദൃഢീകരണം തന്നെയാണ് മാർഗവും ലക്ഷ്യവും.
- ഗൃഹനിർമ്മാണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചടങ്ങുകളും, അതിലെ നാളും, തിഥിയും നോക്കിയുള്ള തറക്കല്ലിടൽ, കട്ടിളവെക്കൽ, വാർക്കൽ, ഗൃഹപ്രവേശനം..... എല്ലാം ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെ തിഥി, നക്ഷത്ര, ദിവസങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് നടത്താറുള്ളത്.
- ഭാര്യയും ഭർത്താവുമാണ് ഗൃഹത്തിലെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കെല്ലാം ഒരുമിച്ചുണ്ടാകേണ്ടത്. ഈ ഗൃഹാചാരങ്ങളെല്ലാം കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ ഏകത്വഭാവം സൃഷിടിക്കാനാണ്.
- രാമായണത്തിലെ ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധം ദശരഥനും പത്നിമാരും, രാമനും സീതയും, ലക്ഷ്മണനും ഊർമ്മിളയും, ബാലിയും താരയും, രാവണനും മണ്ഡോദരിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കണം. സഹോദര ബന്ധം രാമസഹോദരന്മാരിൽ നിന്നും, ബാലി സുഗ്രീവരിൽ നിന്നും, രാവണ-വിഭീഷണ-കുംഭകർണന്മാരിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കണം. മാതൃപിതൃപുത്ര ബന്ധങ്ങൾ

ദശരഥന്റെ മക്കളിൽ നിന്നും, ബാലിയുടെ മകൻ അംഗദനിൽ നിന്നും രാവണപുത്രന്മാരിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കണം..... രാമായണവും അതേപോല മഹാഭാരതവും നാം വായിക്കുന്നത് അതിലെ നന്മക ളെടുക്കാനും തിന്മകളെടുക്കാതിരിക്കാനുമുള്ള മന്സുണ്ടാകാനാണ്.

- അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാ ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളും കുടുംബ ബന്ധത്തെ പ്രകീർത്തിക്കുന്നു. അതെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് വായിക്കുന്നതും വായിക്കുന്നതു പുണ്യമാണെന്നു പുറയുന്നതും.
- മരണസമയത്ത് അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആചാരങ്ങൾപോലും കുടുംബ ബന്ധത്തിന്റെ ദൃഢീകരണത്തിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ്. പിതൃ കർമ്മത്തിലെ ഓരോ ചടങ്ങും ഓരോ മന്ത്രവും കുടുംബ ബന്ധത്തെ അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കുന്നു.
- ഭർത്താവ് മരിക്കുമ്പോൾ കുങ്കുമം മായ്ക്കുന്നതും, താലി പൊട്ടി ക്കുന്നതും, ഭാര്യ മരിക്കുമ്പോൾ യജ്ഞോപവീതത്തിലൊന്നു അഗ്നി യിലിടുന്നതും ഒന്നൊന്നായി പരിശോധിച്ചാൽ വ്യക്തമാകുന്നത് ഈ കുടുംബ മഹത്വമാണ്. പിതൃകർമ്മത്തിൽ നാം തർപ്പണം കൊടുക്കുന്നത് നമ്മുടെ കുലത്തിൽ ജനിച്ചവർക്കെല്ലാം വേണ്ടി യാണ്.
- ഇതുപോലെയുള്ള കുടുംബബന്ധ ദൃഢീകരണ ആചാരങ്ങൾ നമുക്ക് സ്വയം വിശകലനം ചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കാൻ ലഭിക്കുന്ന ഓരോ അവസരവും നാം വിനിയോഗിക്കുമാറാകട്ടെ. ഇവിടെയെല്ലാം അൽപം ആത്മീയതയും കാണാം. അതാണ് ആചാരങ്ങളിലെ Applied spirituality
- സമൂഹ ബന്ധം ദൃഢമാക്കാനുള്ള ആചാരങ്ങൾ സാമൂഹികമായി ഒത്തൊരുമിച്ചു ജീവിക്കാനും സുഖദുഃഖങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനുമുള്ള അധമ്മ്യമായ ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളുടെ പ്രതിഫലനമാണ്. **സർവേ ഭുവന്തു സുഖിനഃ.....** എന്ന പ്രാർത്ഥനയും **ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു** എന്ന പ്രാർത്ഥനയുമെല്ലാം നമ്മുടെ വൈദീകചിന്താധാരകളുടെ ഭാഗമാണ്. അതിന്റെ പ്രായോഗിക വശ മാണ് ആചാരങ്ങളിലൂടെ നാം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്.
- കുടുംബബന്ധം ദൃഢമാക്കുന്നതിനുള്ള ആചാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കു മ്പോൾ ഓർമ്മിക്കേണ്ടത് ഏതു ബന്ധവും നിലനിൽക്കുന്നത് മന സ്സിലാണ്. ഉറങ്ങുന്ന വ്യക്തിയുടെ മനസ് ഉറങ്ങുകയാണ്. ആ വ്യക്തി യുടെ മുന്നിൽ മകൻ വന്നാലും, അമ്മ വന്നാലും, പുലി വന്നാലും

അയാൾക്കതെല്ലാം ഒന്നുപോലെയാണ്. ജാഗ്രത് അവസ്ഥയിലിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജഗത്തുള്ളത്. സുഷുപ്താവസ്ഥയിലും സ്വപ്നാവസ്ഥയിലും ജഗത്തില്ല. അതുകൊണ്ട് കുടുംബബന്ധം ദൃഢമാക്കാനുള്ള ആചാരങ്ങളുടെയെല്ലാം പ്രധാനഘടകം എന്നത് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയെല്ലാം മനസ്സിൽ കുടുംബബന്ധത്തിനു കോട്ടം തട്ടുന്നതെല്ലാം കളഞ്ഞ് ബന്ധത്തെ ദൃഢമാക്കുന്നതെല്ലാം നിറക്കുക എന്നതാണ്. അതിനാണ് ഷോഡശ സംസ്കാരങ്ങൾ എന്നു സൂചിപ്പിച്ചു. മരണവും മരണാനന്തര ചടങ്ങുകളിൽ ഓരോ വരിയും പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും കുടുംബബന്ധം ദൃഢമാക്കാനുള്ളതാണ്.

- മാതൃവംശേമൃതായേശ്ച പിതൃവംശേ തദൈവ ച എന്ന വരിയിലൂടെ ആരംഭിച്ചു. **ഗുരുശ്വശുരബന്ധൂനാം യേ ചാ ന്യേ ബാന്ധവാ മൃതാ യേ മേ കുലേ ലുപ്തപിണ്ഡാ പുത്ര ദാര വിവർജിതാ ക്രിയാ ലോപഹതാശ്ചൈവ ജാത്യന്താ പങ്കവസ്തഥാ വിരൂപാ ആമഗർഭാശ്ച ജ്ഞാതാജ്ഞാതാ കുലേമമ ഭൂമൗദത്തേന ബലിനാ തൃപ്തായാന്തു പരാംഗതിം.**

  എന്റെ അമ്മയുടെ വംശത്തിലും അച്ഛന്റെ വംശത്തിലും ജനിച്ച് ജീവിച്ച് മരിച്ചവർക്കും, ഗുരു, ഭാര്യാ/ഭർത്താവിന്റെ കുലത്തിൽ ജനിച്ചവർ, മറ്റു ബന്ധുക്കൾ, എന്റെ കുടുംബത്തിൽ ഭാര്യയും മക്കളുമില്ലാതെയും, വിരൂപന്മാരായും, ഗർഭമലസിയും, ഞാൻ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും എവിടേയോ ജീവിച്ചു മരിച്ചവർക്കും..... എല്ലാം ഞാനീ ഭൂമിയിൽ കൊടുക്കുന്ന പിണ്ഡബലികൊണ്ട് തൃപ്തിയുണ്ടാകട്ടെ.

- ഇവിടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയെല്ലാം ഓർമ്മിക്കലാണ്, സ്മരിക്കലാണ് ജീവിത മാർഗവും ലക്ഷ്യവും. അതായത് പിതൃകർമ്മം പോലും കുടുംബ ബന്ധം ദൃഢമാക്കാനുള്ള ഒരു യജ്ഞകർമ്മമാണ്. ഞാൻ ഞാനെന്റെ ഭാര്യയേയും മക്കളേയും സംരക്ഷിച്ചതുപോലെ എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ ഞങ്ങളെ സംരക്ഷിച്ചു. കഴിഞ്ഞ തലമുറകൾ അവരവരുടെ മാതൃപിതൃപുത്രധർമ്മങ്ങളനുശാസിച്ചതുപോലെത്തന്നെ നമ്മളും ധർമ്മങ്ങളെല്ലാം അനുശാസിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് നമ്മളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കലാണ് യഥാർത്ഥ കുടുംബബന്ധ ദൃഢീകരണം.

- ഒന്നുകൂടി ആവർത്തിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ വീടുകളിൽ നടക്കുന്ന ഓരോ ചടങ്ങും, ക്ഷേത്രത്തിലും, വിശേഷ ദിവസങ്ങളിലും, നടക്കുന്ന ചടങ്ങുകളും ആചാരങ്ങളുമെല്ലാം നന്മനിറഞ്ഞ കുടുംബബന്ധം കാലാകാലങ്ങളിൽ നിലനിർത്താനായിട്ടുള്ളതാണ്.

ക്ഷേത്ര സങ്കൽപത്തെക്കുറിച്ചു സൂചിപ്പിച്ചപ്പോൾ **ഗ്രാമദേവതാ, കുടുംബദേവതാ, കുലദേവത** എന്നെല്ലാം വിവരിച്ചു. ആ ക്ഷേത്രത്തിലെ എല്ലാവിശേഷങ്ങൾക്കും ഉത്സവങ്ങൾക്കും ആ കുടുംബത്തിൽപെട്ടവരും കുലത്തിൽപെട്ടവരും പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ അവിടെ ഒത്തുചേരലും സുഖദുഃഖങ്ങൾ പങ്കുവെക്കലും തന്നെലക്ഷ്യവും മാർഗവുമായിത്തീരുന്നു.

കുടുംബസമേതമുള്ള വിശേഷദിനങ്ങൾ ആചരിക്കൽ, തീർത്ഥയാത്ര, ഇവയെല്ലാം സ്വയം വിശകലനം ചെയ്തു നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാകും; ആത്മീയ കർമ്മങ്ങളും, ഭൗതീക കർമ്മങ്ങളും ആചാരങ്ങളും ചടങ്ങുകളും കുടുംബ ബന്ധത്തിൽ മനസ്സിന്റെ ചൈതന്യവൽക്കരണമാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ എന്റെ സ്വർഗവും നരകവും ഞാൻ തന്നെ ഈ ഭൂമിയിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനുള്ള മനസ് ഉണ്ടാക്കുന്നു.

സ്വർഗവും നരകവും അന്ത്യകാലത്ത് അന്ത്യവിധിയിലൂടെ ദൈവം തരുന്നതല്ല. ആദ്യമേ തന്നെ നമ്മൾതന്നെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണെന്നറിയിച്ച് സ്വയം ഉയരുക ഉയർത്തുക വളരുക വളർത്തുക.

നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ഒരുമിച്ചിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, മക്കൾക്ക് അമ്മ ചോറ് വിളമ്പിക്കൊടുക്കൽ, മക്കളുടെ സുഖദുഃഖങ്ങളും ജയപരാജയങ്ങളും ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കൽ, മൂന്നുവയസുമുതൽ മക്കൾക്ക് നന്മനിറഞ്ഞ ചെറിയ ചെറിയ സന്ദേശങ്ങളും കഥകളും അനുഭവങ്ങളും വിവരിച്ചുകൊടുക്കൽ, ആറുവയസ്സാകുമ്പോൾ അവർ ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉത്തരം കണ്ടെത്തി പറഞ്ഞു കൊടുക്കൽ, വളർന്നു വരുന്തോറും അവരിലുണ്ടാകുന്ന എതിർക്കാനും നിരാകരിക്കാനുമുള്ള മാനസീകാവസ്ഥയുൾക്കൊള്ളൽ .... ആചാരപ്രകാരം തന്നെ മക്കളെ മാതാപിതാക്കൾ തയ്യാറാക്കുന്നു.

രാമായണത്തിലെ അനുഭവങ്ങളും മഹാഭാരതത്തിലെ അനുഭവങ്ങളുമെല്ലാം യഥാകാലം നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് ഉപദേശിച്ചു കൊടുത്താൽ അവർക്കറിയേണ്ടതെല്ലാം അതിലുണ്ടല്ലോ. കുടുംബ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ ഉദിച്ചുയർത്തേണ്ടതായ വിചാരങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ ഇതിഹാസങ്ങളിലുണ്ട് എന്ന് മുൻപേജുകളിൽ സവിസ്തരം വിവരിച്ചു.

ഇനി നമുക്ക് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാന ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതായ വലിയ രണ്ടു വിഷയങ്ങളാണ് ആചാരങ്ങളിലൂടെ സാമൂഹ്യബന്ധവും രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും

ദൃഢമാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ പൂർവീകർ വിവരിച്ചുതന്ന കാര്യങ്ങൾ.

- നമ്മുടെ വീടുകളിൽ നടക്കുന്ന ഓരോ കുടുംബാചാരങ്ങളിലും ബന്ധുക്കളായവരും അല്ലാത്തവരും പങ്കെടുക്കുന്നു. ഈ ഒത്തുചേരൽ സുഖത്തിലും വേദനയിലുമുണ്ട്. സന്തോഷത്തിലും ദുഃഖത്തിലുമുണ്ട്. വീട്ടിൽ നടക്കുന്ന ഗൃഹപ്രവേശനം, പിറന്നാൾ, ഓണം, വിഷു, തിരുവാതിര, ശിവരാത്രി, നവരാത്രി, ഗണേശോത്സവം, വിവാഹം ഷഷ്ട്യബ്ദ പൂർത്തിയാഘോഷം, ശതാഭിഷേകം, മരണാനന്തര കർമ്മങ്ങൾ, തീർത്ഥയാത്ര ഇവയെല്ലാം കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ഐക്യത്തിന് എത്രത്തോളം പ്രയോജനപ്രദമാണോ അതിനേക്കാളുമധികം സാമൂഹിക ബന്ധത്തിന് ഉതകുന്നതാണ്.
- നമ്മുടെ ക്ഷേത്രങ്ങളെല്ലാം ഉത്സവം, ക്ഷേത്രകലകൾ, ക്ഷേത്രവാദ്യങ്ങൾ, ക്ഷേത്രസാഹിത്യങ്ങൾ, ആഘോഷങ്ങൾ, ആചാരങ്ങൾ ഇവയിലൂടെ ഒരു ഗ്രാമത്തേയും ഒരു പ്രദേശത്തേയും ഒരുമിപ്പിക്കുന്നു. ശബരിമല, ചോറ്റാനിക്കര, ഗുരുവായൂർ, തിരുപ്പതി, അമർനാഥ്, കൈലാസം ഇവയോരോന്നും പ്രത്യേകം ചിന്തിച്ചാലറിയാം ലോകജനതയെ ഭാരതീയ പൈതൃകത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏകോപിപ്പിക്കുന്ന സാംസ്കാരിക കേന്ദ്രങ്ങളാണ്.
- വലിയ ക്ഷേത്രങ്ങളിലല്ലാതെ ഈ ഐക്യം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളുമുണ്ട്. ഹരിദ്വാരം, ഋഷികേശം, ഗംഗോത്രി, രാമേശ്വരം, കന്യാകുമാരി എന്നീ പ്രദേശങ്ങളും സ്ഥലമാഹാത്മ്യത്തിലൂടെ തീർത്ഥാടനകേന്ദ്രങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- പുരാണങ്ങളിലെ കഥകളുടെയും ഇതിഹാസങ്ങളുടേയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇന്നും ആചരിക്കപ്പെടുന്ന പൈതൃക ചടങ്ങുകളുണ്ട്. തൃശ്ശൂർപൂരം, അത്തച്ചമയം, കുംഭമേള, ദസറാ-ഹോളി ആഘോഷങ്ങൾ, ദീപാവലി ഇവയെല്ലാം ക്ഷേത്രങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെയും സമൂഹത്തിന്റെ ഐക്യത്തെ ഊട്ടിഉറപ്പിക്കുന്നു.
- ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ ഭാരതസ്വാതന്ത്ര്യദിനവും, വീരപുരുഷന്മാരുടേയും ഋഷിമാരുടേയും, മഹാന്മാരുടേയും ജന്മദിനങ്ങളും ഇപ്രകാരമുള്ള സാമൂഹിക ഐക്യത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്ന ആചാരങ്ങളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സാമൂഹിക ഐക്യമെല്ലാം സമൂഹത്തിലെ മനുഷ്യമനസ്സുകളെയാണ് ഉണർത്തുന്നത് എന്നും നാമറിയണം.
- മനുഷ്യനെ ഉയരങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നതിന് ആദ്യം ഉണർത്തേണ്ടതും ഉയർത്തേണ്ടതും മനുഷ്യമനസ്സാണ്. മനസ്സുണർന്നാൽ

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും, കുടുംബബന്ധങ്ങളും, സമൂഹ ബന്ധങ്ങളുമെല്ലാം ദൃഢമാകുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു.

- നമ്മുടെ വിവരണത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്തിലേക്ക് അടുക്കുമ്പോൾ നാം അറിയണം രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെയെല്ലാം ലക്ഷ്യവും മാർഗവുമായിരുന്നു. ഇന്നത്തെ ദേശീയ ഗാനത്തിൽ രവീന്ദ്രനാഥടാഗോർ എഴുതിയതുപോലെ പഞ്ചാബും സിന്ധും ഗുജറാത്തും മറാത്തയും ഉത്ക്കലവും വംഗവും,...... ഗംഗായമുനയും ആദ്യം പാടിയത് ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പാണ്. അതിനോരോ മന്ത്രവുമവരുണ്ടാക്കി പുരാണങ്ങളിലെല്ലാം ഭാരത ഭൂമിയുടെ മഹത്വമെഴുതിപ്പിടിപ്പിച്ചു. ആ വരികളാണ് നമ്മൾ രാഷ്ട്ര ഐക്യത്തിനായി ഇന്നും പ്രാതസ്മരണയിൽ ചൊല്ലുന്നത്.

- **അയോദ്ധ്യാ മഥുരാ മായാ കാശി കാഞ്ചി അവന്തികാ പുരീ ദ്വാരാവതീ ചൈവ സപ്തൈദേ മോക്ഷദായകാ. ഗംഗേച യമുനേ ചൈവ ഗോദാവരി സരസ്വതീ നർമ്മദേ സിന്ധുകാവേരി ജലേ/സ്മിൻ സന്നിധിം കുരു**

  മഹേന്ദ്രോമലയസഹ്യോ ദേവതാത്മാ ഹിമാലയാ രേവ ചൈവ വിന്ധ്യോ ഗിരിശ്ചാരാവലിസ്തഥാ

  ഈ നഗരങ്ങളുടേയും നദികളുടേയും പർവ്വതങ്ങളുടേയും പതിവ്രതകളായ സ്ത്രീകളുടേയും (**അഹല്യ ദ്രൗപതീസീതാ.....**) ധന്യരായ പുരുഷന്മാരുടേയും (**അശ്വത്ഥാമാ ബലിവ്യാസോ.....**) പേരുകളിങ്ങിനെ മന്ത്രരൂപത്തിലെഴുതിയതൊന്നും 1947 ആഗസ്റ്റ് 14-ാം തീയതി അർദ്ധരാത്രിക്കുശേഷമല്ല. സഹസ്രാബ്ദങ്ങൾക്കുമുമ്പ് രചിച്ച ഈ വരികളെല്ലാം രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യമന്ത്രങ്ങളായിരുന്നു.

- നമ്മുടെ വേദമന്ത്രാലാപനവും പുരാണകഥാവായനയും ഇതിഹാസങ്ങളുടെ ശ്രവണവുമെല്ലാം ഭാരതം എന്ന സങ്കൽപം. മനുഷ്യമനസ്സുകളിൽ നിറക്കുന്നതിനാണ്.

- ഉത്തരഭാരതത്തിലെ അയോദ്ധ്യയിൽ നിന്നു ശ്രീരാമൻ കൊട്ടാരക്കരക്കടുത്തുള്ള ചടയമംഗലം/ജഡായുമംഗലം വരെ വന്നു. അതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഒരറ്റം മുതൽ മറ്റൊരറ്റം വരെയുള്ള യാത്ര. ഡൽഹിക്കടുത്തുള്ള ഇന്ദ്രപ്രസ്ഥത്തിൽ നിന്ന് പാണ്ഡവർ കേരളത്തിലെത്തി നിളാനദിയിൽ കുളിച്ച് അതിനെ **ഭാരതപുഴയായി** അറിയപ്പെടാനിതുകാരണമായി. ഈ ചരിത്ര വസ്തുതകളെല്ലാം വായിക്കുന്ന കേരളീയന്റെ മനസ്സിൽ ഹസ്തിനപുരവും, ഇന്ദ്രപ്രസ്ഥവും, രാമേശ്വരവും, പഞ്ചവടിയും, ലങ്കയുമെല്ലാം കോഴിക്കോടിനെക്കാൾ

അടുത്താണ്. കാരണം സ്ഥലനാമങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതും സ്മരിക്കുന്നതും അതുമായുള്ള ദൂരം (മനുഷ്യമനസ്സുകളിൽ) കുറക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. അതുപോലെ കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിൽ ജനിച്ചു മരിച്ചവരെക്കാൾ നമുക്കടുപ്പം ശ്രീരാമ-ലക്ഷ്മണ-സീതാ-ദശരഥ-കൈകേയി-വിഭീഷണ-ധർമ്മപുത്ര-അർജ്ജുന-കർണന്മാരോടാണ് എന്നു പറഞ്ഞു. ഇതെല്ലാം രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം മനസ്സിലൂട്ടിയുറപ്പിക്കാനായി നമ്മെക്കൊണ്ട് പൂർവ്വീകർ ചെയ്യിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണല്ലോ? അതായത് നമ്മെക്കൊണ്ട് ആചരിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ.

- ദക്ഷിണ ഭാരതീയർ പിതൃകർമ്മത്തിന് കാശിയിലേക്കും ഗയയിലേക്കും ഹരിദ്വാറിലേക്കും പോകുമ്പോൾ ഉത്തരഭാരതീയർ രാമേശ്വരത്തിലേക്കും കന്യാകുമാരിയിലേക്കും വരുന്നു. ദേശീയ ഐക്യം!
- പരമശിവൻ കൈലാസത്തിൽ നിന്നു തെക്കോട്ടു നോക്കുമ്പോൾ പാർവതീദേവി കന്യാകുമാരിയിൽ നിന്ന് വടക്കോട്ടു ദൃഷ്ടിയുമിട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു രാഷ്ട്രം ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെ അതിർത്തിക്കുള്ളിൽ നിലനിൽക്കുന്നു.
- ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ മഥുരാപുരിയും, വൃന്ദാവനവും, യമുനാനദിയും, നമുക്ക് ഏറ്റവും സാമീപ്യമുള്ള പ്രദേശമാണ്. അത് മനസ്സിൽ ഉത്തരഭാരതമാണെന്നു തോന്നലേ നമുക്കുണ്ടാക്കില്ല.
- നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ കഴിക്കുന്ന സാമ്പാറിനുപോലും ദേശീയോത്ഗ്രഥനത്തിന്റെ കഥകൾ പറയാനുണ്ടല്ലോ. അതിനുപയോഗിക്കുന്ന കായം രാജസ്ഥാനിൽ നിന്ന്, ഉലുവ ഹരിയാനയിൽ നിന്ന്, മല്ലി ഉത്തർപ്രദേശിൽ നിന്ന്, പരിപ്പ് മധ്യപ്രദേശിൽ നിന്ന്, കടുക് ബംഗാളിൽ നിന്ന്, മുളക് ആന്ധ്രയിൽ നിന്ന്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി കർണാടകത്തിൽനിന്ന്, പച്ചക്കറികൾ തമിഴ്നാട്ടിൽ നിന്ന് കറിവേപ്പിലയും വെള്ളവും കേരളത്തിൽ നിന്ന് എടുത്താണ് സാമ്പാറുണ്ടാക്കുന്നത്.
- ഉത്തരഭാരതത്തിലെ ജീരകം, ഉലുവ, കടുക്, കരിംജീരകം, അയമോദകം എന്നിപ്രകാരമുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുപയോഗിച്ചാണ് ദക്ഷിണഭാരതകറികളുണ്ടാക്കുന്നത്. ദക്ഷിണ ഭാരതത്തിലെ കുരുമുളക്, ഏലക്കാ, ഗ്രാമ്പൂ, കറുകപട്ട, ചുക്ക് എന്നിയുപയോഗിച്ച് ഉത്തരഭാരതത്തിലെ കറികളുണ്ടാകുന്നത്.
- ഈയൊരു നിത്യജീവിതബന്ധം ഭാരതീയ ജനതയെ ഒന്നാക്കുന്നു. ശ്രീകൃഷ്ണനേയും, ശ്രീരാമനേയും, ശിവനേയും ഉത്തരഭാരതത്തിൽ നിന്ന് ദക്ഷിണഭാരതീയർ സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ ഹനുമാനും, പിള്ളയാറായ ഗണപതിയും ഉത്തരഭാരതയീർ ദക്ഷിണ ഭാരതത്തിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുന്നു.

- ഇവരെല്ലാം ഇന്നും പണ്ടും മനുഷ്യമനസ്സിൽ രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം നിലനിർത്താനുതകിയിരുന്നു. നാം പലപ്പോഴും തെറ്റായിപറയാറുണ്ട് ഇംഗ്ലീഷുകാരാണ് നമ്മെ **ഒന്നാക്കിയതെന്ന്**. ശരിക്ക് ഭാരതത്തിനെ മതാധിഷ്ഠിതമായ രീതിയിലും ജാതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും ചിന്തിപ്പിക്കാൻ കാരണമായത് ഇംഗ്ലീഷ് ഭരണമായിരുന്നു. അതായത് ഇംഗ്ലീഷുകാരാണ് നമ്മെ **ഒന്ന് ആക്കിയത്**. അതിന്റെ തുടർച്ചയാണ് 'പണ്ഡിറ്റു' നെഹ്രുവിന്റെ കുടുംബം ഇന്നും രാഷ്ട്രത്തിൽ ഭരണം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.
- രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അനവധി ആചാരങ്ങൾ ഇന്നും നമ്മുടെയെല്ലാവരുടേയും ജീവിതത്തിൽ അറിഞ്ഞും അറിയാതേയും നാം ആചരിച്ചുപോരുന്നുണ്ട്. ഈ ആചാരങ്ങളാണ് നമ്മെ നമ്മളാക്കിയത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഈ ആചാരങ്ങളുടെ ആകത്തുകയായ ധർമ്മം നിലനിൽക്കുന്ന ധർമ്മരാഷ്ട്രമാണ് ഭാരതം എന്നു നാം പറയാറുള്ളത്.
- ഭാരതം നമുക്ക് പുണ്യഭൂമിയും, കർമ്മഭൂമിയും, വേദഭൂമിയും, ജ്ഞാനഭൂമിയും, യജ്ഞഭൂമിയും, മാതൃഭൂമിയുമാണ്. **ജനനീ ജന്മഭൂമിശ്ച സ്വർഗാദപി ഗരീയസി** എന്ന് ശ്രീരാൻ പറഞ്ഞ സന്ദേശം രാമായണത്തിലുള്ളത് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഇന്നും അതിഗഹനമായിത്തന്നെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ക്ഷേത്രങ്ങളിലായാലും ഭാരതത്തിലും വിദേശത്തുമുള്ള ഗൃഹങ്ങളിലായാലും ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളിലെല്ലാം ഗംഗാജലത്തെ അവാഹിച്ചതിനുശേഷമാണ് ആ ജലംകൊണ്ട് കർമ്മം ചെയ്യുന്നത്.
- ഇവിടെയെല്ലാം ഓരോന്നായി പരിശോധിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാം കാശീവിശ്വനാഥാ, കൈലാസവാസാ, തിരുപ്പതി വെങ്കിടാചലപതേ, വൃന്ദാവനചന്ദ്രാ, മഥുരാനായക, മധുരമീനാക്ഷി, എറാണാകുളത്തപ്പാ, ഉഡുപ്പി ശ്രീകൃഷ്ണാ, കാളഹസ്തീശ്വരാ, പുരിജഗന്നാഥാ, അരുണാചലേശ്വരാ, ദ്വാരകാപുരിവാസാ, അയോദ്ധ്യാനാഥാ, പഴനി ആണ്ടവാ ഇതെല്ലാം ഒരു ദേശത്തിലെ ഈശ്വരനാമം ദേശനാമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആത്മീയതയോടൊപ്പം ദേശവും മനസ്സിലുറക്കുന്നു.
- ഈ ആചാരങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യത്തിന് അന്നും ഇന്നും ഉപകരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.
- ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളായ പുരാണങ്ങളും, ഇതിഹാസങ്ങളും, വേദങ്ങളും എങ്ങിനെയാണ് കഥകളിലൂടെയും, അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും,

സന്ദേശങ്ങളിലൂടെയും മനുഷ്യമനസ്സുകളെ ഉണർത്തിയുയർത്തുന്നത് എന്നു നാം കണ്ടു.

- പാരമാർത്ഥിക സത്യങ്ങളും വ്യാവഹാരിക സത്യങ്ങളും അറിഞ്ഞ് പരമമായ് യാഥാർത്ഥ്യത്തെക്കുറിച്ചറിയുന്നതിനും അതിലൂടെ മനുഷ്യമനസ്സിനെ ഉയർത്തേണ്ടതും ഉപനിഷത്തുക്കളിലൂടെ സാദ്ധ്യമാണെന്നും നാം അറിഞ്ഞു.

- ഉപനിഷത്തുക്കൾ വിവരിക്കുന്ന ആത്മീയ ചൈതന്യം, പാരമാർത്ഥിക ചൈതന്യം അഥവാ പരബ്രഹ്മചൈതന്യം പഠിച്ചറിഞ്ഞ് ആത്മീയതയിലൂടെ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഉണർത്താമെന്നും നാം കണ്ടു. സാധാരണക്കാരന്റെ ആത്മീയ മാർഗമായ ക്ഷേത്രം, ക്ഷേത്രോപാസന, ക്ഷേത്രകഥകൾ, ക്ഷേത്രവാദ്യങ്ങൾ, ക്ഷേത്ര അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൂടെയും മനുഷ്യമനസ്സിനെ തിന്മകളിൽ നിന്ന് നന്മകളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകേണ്ടതും നാമറിഞ്ഞു.

- അവിടെ നിന്നും യാത്രയാരംഭിച്ച് നാം ആചാരങ്ങളിലൂടെ സുദീർഘമായി സഞ്ചരിച്ചു. അതിനുശേഷം സംക്ഷിപ്ത രൂപത്തിൽ കുടുംബബന്ധം ദൃഢമാക്കുന്നതിന്നനുയോജ്യമായ ആചാരങ്ങളെക്കറിച്ചും, സാമൂഹിക ബന്ധം ദൃഢമാക്കാനും ദേശീയ ഐക്യം ദൃഢമാക്കാനുമുള്ള ആചാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാം വായിച്ചു പഠിച്ചു.

- ഇവയെല്ലാം ലക്ഷ്യമിടുന്നത് ഒരേ ഒരു കാര്യമാണ്. മനുഷ്യമനസ്സിനെ ഉയർത്തി ഭൂമിയിൽ തന്നെ നാം സ്വയം നിർമ്മിക്കുന്ന നരകത്തിലേക്കു പോകണമോ അതോ സ്വർഗത്തിലേക്കു പോകേണമോ എന്നു സ്വയം ചിന്തിക്കുക. അത് ഉയർന്ന മാനസികാവസ്ഥയിലിരുന്ന് ചിന്തിക്കുക. ആ ചിന്തകളിലൂടെ കർമ്മങ്ങൾ ആരംഭിക്കുക. ആ കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളും പ്രതിഫലങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നതാണ് സാക്ഷാൽ അനുഭവയോഗ്യമാകുന്ന ജീവിതം. അതായത് ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ ആകത്തുക.

- മുൻപേജുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ (ഇവിടെ വീണ്ടും ആവർത്തിക്കട്ടെ) **നന്മനിറഞ്ഞ കർമ്മം; സത്കർമ്മം ആ കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലം** = (നല്ല സംസ്കൃത്തിൽ) **പുണ്യവും; അതിന്റെ പ്രതിഫലം = സ്വർഗവുമാണ്.** (ഭൂമിയിലെതന്നെ സ്വർഗം). അതുപോലെ ദുഷ്കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലം = പാപവും അതിന്റെ പ്രതിഫലം = നരകവുമാണെങ്കിൽ ഇവിടെ അനുഭവിച്ചു തീരാത്ത സ്വർഗവും നരകവും ഈ ശരീരം ചെയ്ത കർമ്മഫലം ആത്മാവനുഭവിക്കില്ല. കാരണം ആത്മാവ് നിത്യശുദ്ധബുദ്ധ, ചൈതന്യമാണ്. പ്രകാശവും,

ഇരുട്ടും, ചൂടും, തണുപ്പും കറക്കവും ഒന്നും ഇലക്ട്രിസിറ്റിയെ ബാധിക്കില്ല, പക്ഷേ ഇതെല്ലാം ഇലക്ട്രിസിറ്റികൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കാം.

- അതുപോലെ ജീവാത്മാവുള്ളപ്പോൾ ശരീരം ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ജീവാത്മാവല്ല ഇതൊക്കെ ചെയ്യുന്നത്. ആ ശരീർം ചെയ്ത കർമ്മങ്ങൾ, കർമ്മഫലങ്ങൾ, കർമ്മപ്രതിഫലങ്ങൾ എല്ലാം ഈ ജന്മത്തിലനുഭവിച്ചുതീർത്തില്ലെങ്കിൽ അതെല്ലാം എവിടെയിട്ടേച്ചു പോകാനാണ് – **താൻ താൻ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ താൻ താനനുഭവിക്കേണ്ടതല്ലേ.**

- അനുഭവിക്കാതെ കിടക്കുന്നു കർമ്മഫലങ്ങൾ അത് നന്മകളായാലും തിന്മകളായാലും എല്ലാം സഞ്ചിതകർമ്മമായി അഥവാ സഞ്ചിത കർമ്മഫലമായി ആത്മാവ് വഹിച്ച് ഈ കർമ്മഫലങ്ങളനുഭവിച്ചു തീർക്കാൻ പറ്റിയ ഒരു ശരീരം, ഒരു മാതാപിതാവിന്റെ മകനായി/ മകളായി അനുയോജ്യമായ ഒരുവീട്ടിൽ അനുയോജ്യമായ കാലഘട്ടത്തിൽ അനുയോജ്യമായ ദേശത്ത് ജന്മമെടുക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞതോർക്കുമല്ലോ ഇല്ലേ.

- ആ ശരീരമാണ് കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തിൽ ചെയ്ത കർമ്മഫലങ്ങളിൽ അനുഭവിച്ചു തീരാത്തത് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നത്. കഴിഞ്ഞ ശരീരത്തിൽനിന്ന് ഈ ശരീരത്തിലേക്കു കർമ്മഫലങ്ങളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടു വന്നതാകട്ടെ ആത്മാവത്രെ. സുഗന്ധവും ദുർഗന്ധവും കാറ്റ് വഹിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നതുപോലെയെന്ന് ശ്രീകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു.

- ആ കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തെ കർമ്മങ്ങളും കർമ്മഫലങ്ങളും ഉണ്ടായതെങ്ങിനെയെന്നോർമ്മയുണ്ടല്ലോ ഇല്ലേ. മനസ്സിൽ നിന്ന് ചിന്തകളും ചിന്തകളിൽ നിന്ന് കർമ്മങ്ങളും കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്ന് കർമ്മഫലങ്ങളും കർമ്മ പ്രതിഫലങ്ങളും ഉണ്ടായതിനാൽ അനുഭവിച്ചു തീരാത്തത് ഈ ജന്മത്തിലേക്കു ട്രാൻസ്ഫർ ചെയ്തു

- ആ ട്രാൻസ്ഫർ ചെയ്ത കർമ്മഫലത്തെ ചിലപ്പോൾ നാം വിധി എന്ന പദത്തിലൂടെയും **മുജ്ജന്മകർമ്മഫലം, മുജ്ജന്മപുണ്യം, മുജ്ജന്മപാപം** എന്നിങ്ങിനേയും പറയാറുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ അതിനെ **തലയിലെഴുത്ത്** എന്നും പറഞ്ഞുപോകാറുണ്ട്.

- ഒരു പ്രത്യേക ശരീരം സ്വീകരിച്ച് ഒരു ജന്മമെടുക്കുമ്പോൾ ആ ജന്മത്തിന്റെ ആരംഭം മുതൽക്ക് നാം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളുണ്ടാകുന്നതെങ്ങിനെയാണ്. ആ ശരീരത്തിലെ നന്മയോ തിന്മയോ നിറഞ്ഞ

മനസ്സിൽ നിന്ന് നന്മ/തിന്മയുള്ള ചിന്തകളുണ്ടാകും. അത് സത്കർമ്മ ദുഷ്കർമ്മഫലങ്ങളുമുണ്ടാക്കും. അതായത് പുണ്യപാപം.

- കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തിൽ നിന്ന് ഈ ജന്മത്തിലേക്ക് കടത്തികൊണ്ടുവന്നത് **സഞ്ചിതകർമ്മം** എന്നു പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ ഈ ജന്മത്തിൽ ചെയ്തത് **ആർജിതകർമ്മവും ആർജ്ജിത കർമ്മഫലവും.** അതും ഈ ശരീരത്തോടുകൂടി അനുഭവിച്ചു തീർത്തു എന്നു വരില്ല. അപ്പോൾ പല ജന്മങ്ങളിലേയും കർമ്മഫലങ്ങൾ ചേർത്ത് അതെല്ലാം അനുഭവിച്ചു തീർക്കാൻ പാകത്തിന്നോരോ കാലഘട്ടത്തിൽ ഓരോ ശരീരം ആ ആത്മാവ് സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. (Same soul many bodies എന്ന Brian L. Weiss ന്റെ പുസ്തകം വായിക്കുക.)
- ആ ശരീരം അനുഭവിക്കുന്ന സ്ഥിരമോ താൽക്കാലികമോ ആയ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളോ മാനസീക വൈകല്യങ്ങളോ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും എന്നകൂടി നാമറിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ/കർമ്മങ്ങളുടെ പരിണതഫലമാണ് നമുക്കിതൊക്കെയനുഭവിക്കേണ്ടിവന്നതെന്നറിയാൻ സാധിക്കും.
- അപ്പോൾ ഓർമ്മിക്കുക നാം ചെയ്തതും ചെയ്യുന്നതുമെല്ലാം അനുഭവിച്ചു തിരുന്നതുവരെ പുതിയ പുതിയ ശരീരം നമ്മുടെ ആത്മാവ് സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. അതാണ് നാം പറയുന്ന ജനനമരണ ചക്രം.
- കൂടുതൽ നന്മയും കുറവു തിന്മയുമുണ്ടെങ്കിൽ ശ്രേഷ്ഠമായ കുടുംബത്തിൽ ശ്രേഷ്ഠമായ മാതാപിതാക്കളുടെ മക്കളായി ജനിച്ച് പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തോടെ അനവധികാലം ജീവിതമാസ്വദിക്കും.
- കൂടുതൽ തിന്മയും കുറച്ചു നന്മയുമേയുള്ളൂ എങ്കിൽ അതനുസരിച്ച് പ്രശ്നസങ്കീർണമായ ഒരു കുടുംബത്തിൽ ശാരീരികമോ മാനസീകമോ ആയ വൈകല്യത്തോടെയോ, ദരിദ്രനായോ ജന്മമെടുത്ത് ജീവിക്കേണ്ടവരുന്നു.
- ഓരോ ജന്മത്തിലും നമ്മളിലുണ്ടായ ഭയം, വാശി, പക, സംതൃപ്തി, ആനന്ദം, ആദരവ്, ലാളിത്യം ഇവയിൽ പലതും ചിലപ്പോൾ കാര്യകാരണസഹിതം അടുത്ത ജന്മത്തിലെ ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും പ്രതിഫലിക്കും.
- ഈ ജന്മത്തിൽ തീപൊള്ളി മരിച്ച വ്യക്തി അടുത്ത ജന്മത്തിൽ തീകാണുമ്പോൾ അസാധാരണമായി ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടാകും. വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിമരിച്ച വ്യക്തി വെള്ളം കാണുമ്പോൾ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടാകും. കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തിലെ പല അഭിരുചികളും അനുഭവിച്ചു തീരാത്തത് ഈ ജന്മത്തിലേക്കു പറിച്ചു നടുന്നു.

- ഭാഗവതത്തിൽ ജഢഭരതന്റെയും ഭരതൻ മാനിന്റെയും കഥ പറയുന്നുണ്ട്. പൂർവ്വജന്മത്തിലേതെല്ലാം അടുത്ത ജന്മത്തിലേക്ക് carry over ചെയ്യപ്പെടുമെന്ന്, ഭരതന്റെ മൂന്നു ജന്മങ്ങളിലൂടെ ഈ കഥ പറയുന്നു. ഭാഗവതം മുഴുവനും പൂർവജന്മബന്ധിത സംഭവങ്ങളും കഥകളുമാണ്. ഭാഗവതത്തിൽ മാത്രമല്ല എല്ലാ പുരാണങ്ങളിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള അനവധി കഥകളുണ്ട്.
- മഹാഭാരതത്തിന്റെ പ്രധാന പന്ഥാവിൽ നിന്ന് വിട്ട് അനവധി കഥാപാത്രങ്ങൾ അനവധി കഥകൾ വിവരിക്കുന്നതിലെല്ലാം (ഇതിഹാസ കഥാപാത്രങ്ങൾ പറയുന്ന കഥകളിൽ) പൂർവ്വജന്മകഥകൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതെല്ലാം ജന്മജന്മാന്തരങ്ങളിലെ അനുഭവങ്ങൾ പോലെയാണ്. ആധുനിക മനശാസ്ത്രം ഇതിനെ അംഗീകരിക്കുന്നു.
- ഇത്രയും ഇവിടെ എഴുതിയത് നാം ചെയ്യുന്ന കർമ്മഫലങ്ങളനുഭവിക്കാനുള്ളതെല്ലാം അവസാനത്തെ ശ്വാസത്തിനു മുമ്പ് ഇവിടെ വച്ചു തന്നെ ഈ ജന്മത്തിൽത്തന്നെ അനുഭവിച്ചു തീരണമെന്നില്ല. അത് അടുത്ത ജന്മത്തിലേക്ക് കർമ്മഫലമായി ആത്മാവ് കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ ഓർമ്മിക്കണം. **'കർമ്മഫലങ്ങൾ ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ അനുഭവിച്ചേ തീരൂ'** എന്ന്.
- ജന്മജന്മാന്തരങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്ന/ചെയ്ത സുകൃതം/ദുഷ്കൃതം എന്ന പദപ്രയോഗങ്ങളുണ്ട്. ഇതിന്റെയെല്ലാം അർത്ഥമെന്താണെന്നു മനസ്സിലായില്ലേ.
- അവനെന്തുകൊണ്ട് രാജകൊട്ടാരത്തിൽ ജനിച്ചു! മറ്റവൻ എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങിനെയായി? വിശ്വസിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും, അംഗീകരിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും സ്വീകരിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും സത്യമാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും .... ഓർമ്മിക്കുക അതിനെല്ലാം ഒരുത്തരമുണ്ട്. ചെയ്തവർ ചെയ്തതിന്റെയെല്ലാം ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചു തീർക്കാൻ പറ്റിയയിടത്തു ജനിച്ചു ജീവിച്ചനുഭവിക്കുന്നു അഥവാ ആസ്വദിക്കുന്നു.
- ഡൈനാമോയിലുണ്ടാക്കുന്ന ഇലക്ട്രിസിറ്റി കുറേക്കാലം സൂക്ഷിച്ചുവെക്കാൻ പറ്റില്ലല്ലോ. അത് പ്രകാശമായോ, താപമായോ, മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഊർജ്ജമായോ പരിണമിച്ചു തീരേണ്ടതല്ലേ? അതുപോലെയാണല്ലോ, ചെയ്തകർമ്മത്തിന്റെ ഫലങ്ങളും പ്രതിഫലങ്ങളും erase off ചെയ്യണം.
- അപ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കും? ദുഷ്കർമ്മഫലങ്ങൾ കുറച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നാൽ ആ സ്ഥാനത്ത് സത്കർമ്മഫലങ്ങൾ നിറഞ്ഞുകൊണ്ടുമിരിക്കും. അങ്ങിനെ ആത്മാവ് ആറാമത്തെ നിലവാരത്തിലേ

ക്കുയരും. അവിടെ ഏകദേശം പൂർണമായും പുണ്യം (സത്കർമ്മ ഫലങ്ങൾ) മാത്രമേയുള്ളൂ. പാപം (ദുഷ്കർമ്മഫലങ്ങളില്ല) ഇല്ലെന്നു വിചാരിക്കുക.

- അവിടെനിന്നുമുയർന്നു ആറും കടന്നു! അപ്പോൾ പിന്നെയൊന്നു മാത്രം അവശേഷിക്കുന്നു. അതാണ് individual soul എന്ന ജീവാത്മ ചൈതന്യം cosmic soul എന്ന പരമാത്മ ചൈതന്യത്തോടലിഞ്ഞു ചേരുന്നു.

- അതാണ് ഭാരതീയർ പറഞ്ഞ **പരമമായ മോക്ഷം.** വെറും മോക്ഷമല്ല. അവസാനത്തെ **മോക്ഷം!** തിരച്ചുവരവില്ലാത്ത **മോക്ഷം.** ഇതിനെ വിഷ്ണുപദപ്രാപ്തി, പ്രപഞ്ചചൈതന്യത്തിലലിഞ്ഞു. ചേരുന്നു, വൈകുണ്ഡപദപ്രാപ്തി, മോക്ഷം കിട്ടി.... എന്നെല്ലാം ഭാരതീയർ പറയാറുണ്ട്. ഇത് മറ്റു മതങ്ങളുടെ സങ്കൽപങ്ങളുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല. ഇവിടെയാണ് തിരിച്ചുവരവില്ലാത്ത സ്ഥാനം ലഭിക്കുന്നത്.

- നദികടലിൽ ചെന്നു ചേരുന്നതുപോലെയാണത്. **ആകാശാത് പതിതം തോയം യദാ ഗച്ഛതി സാഗരം..........** എന്ന പറയാറുള്ളതോർമ്മയുണ്ടെല്ലോ. എല്ലാം അവിടെയെത്തുന്നു.

- ചിലപ്പോൾ ചിലർ പറയാറുണ്ട് **ധർമ്മാർത്ഥകാമ മോക്ഷമെന്ന** ചതുർവിധ പുരുഷാർത്ഥങ്ങൾക്കന്ത്യത്തിലും മോക്ഷമാണ് എന്ന്. ഇവിടെ ധാർമ്മീകമായി ജീവിക്കുക, ധാർമ്മീകമായ ധനം സമ്പാദിക്കുക. ധാർമ്മീകമായ സമ്പാദിച്ച ധനം ധാർമ്മീകമായിതന്നെ ആഗ്രഹപൂർത്തീകരണത്തിന്നായി വിനിയോഗിക്കുക. അവസാനം ആ ആഗ്രഹങ്ങളിൽ നിന്നെല്ലാം മോക്ഷം (മോചനം) നേടുക എന്ന അർത്ഥവുമുണ്ട്. അത് വ്യാവഹാരികമോക്ഷം, നേരത്തെ പറഞ്ഞത് പാരമാർത്ഥിക (ശാശ്വത) മോക്ഷം!

- ഭാരതീയ ജീവിതത്തിന്റെ നാലു നെടും തൂണുകളാണ് ധർമ്മാർത്ഥ കാമമോക്ഷങ്ങൾ. ഈ നാലു പദങ്ങളുടെ പ്രായോഗികവൽക്കരണമാണ് ജീവിതം.

- ഇവിടേയും ശ്രദ്ധിക്കുക എല്ലാം കർമ്മ(action)മാണ്. Action വരുന്നത് thoughts ൽ നിന്നാണ്, thoughts ആകട്ടെ mind ൽ നിന്നുമാണ്. അപ്പോൾ പരമമായ മോക്ഷത്തെ നാമെങ്ങിനെയെഴുതും ആത്മാവ് പരമാത്മാവിലലിയുന്നു മോക്ഷം! സാധിക്കുമോ നിങ്ങൾക്ക്? വേണോ അത്?

- ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ മനസ്സിനെ ഉയർത്തേണ്ടതാണ് എന്ന് നമ്മൾ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കി. ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെയും, ഈശ്വരസങ്കൽപങ്ങളിലൂടെയും, ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൂടെയുമെല്ലാം നമുക്കെങ്ങിനെ മനുഷ്യമനസ്സിനെയും ശരീരത്തേയും, മനസ്സിന്റെ ഉയർച്ചയിലൂടെ കുടുംബ ബന്ധങ്ങളേയും, സാമൂഹിക നന്മകളേയും രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഉത്ഗ്രഥനത്തേയും സാധ്യമാകുന്നതും വിവരിച്ചു.
- ഭാരതീയ പൈതൃകത്തെ സമഗ്രമായി കാണുമ്പോൾ അഥവാ സമഗ്രമായി പഠിക്കുമ്പോൾ നാമോർമ്മിക്കണം ശുദ്ധമായ ശാസ്ത്ര (സയൻസ്) സാങ്കേതിക വിദ്യയും ഈ പുണ്യഭൂമിയിലുണ്ടായിരുന്നു. അത്യഗാധമായ ഗണിതശാസ്ത്രം, അതിഹനമായ ജ്യോതിശാസ്ത്രം, അതിഗഹനമായ കാലിക്രിയാ ഗണനം, ഫിസിക്സ്, കെമിസ്ട്രി, ബയോടെക്നോളജി (ഫെർമെന്റേഷൻ ടെക്നോളജി) ശരീരശാസ്ത്രം, ഔഷധശാസ്ത്രം, ... ഇനിയെന്തെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ചേർക്കേണ്ടതുണ്ടോ അതെല്ലാം ചേർക്കൂ എന്നിട്ട് നമ്മുടെ പൈതൃകം പരിശോധിക്കൂ. ഭാരതം ഒരു ശാസ്ത്രരാഷ്ട്രമായിരുന്നു.
- സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ നാമെവിടെ നിന്നു എന്നു പഠിക്കുന്നത്, ആത്മാഭിമാനമുണ്ടാക്കാനും ദേശാഭിമാനമുണ്ടാക്കാനും ആ പഴയ നന്മകളിൽ ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിനാവശ്യമുള്ളതെല്ലാം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുമായി സാധിക്കും. അതും നമ്മുടെ പൈതൃകത്തിന്റെ അവസാന വാക്കുകളല്ല. അതിലുമപ്പുറത്തുണ്ട്. നമ്മുടെ പൂർവീകർ അകക്കണ്ണുകൊണ്ടും പുറംകണ്ണുകൊണ്ടും കണ്ടറിഞ്ഞ് പറഞ്ഞുതന്നത്.
- അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും ദുരാചാരങ്ങളും : സനാതനധർമ്മത്തിൽ പറയാത്തതും വൈദീക സംസ്കാരങ്ങളിലില്ലാത്തതും ഇടക്കാലങ്ങളിൽ വന്നു ചേർന്നിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ചിലതാണെന്നു തോന്നുന്നു മദ്യം, മത്സ്യം, മാംസമെല്ലാം. ഇതെല്ലാം ന്യായീകരിക്കുന്നവരുണ്ടാകാം. അതിനെ തന്ത്രത്തിന്റെ പേരിൽ കീഴ്വഴക്കങ്ങളായിക്കാണുന്നവരുമുണ്ടാകാം. ആധുനീകകാലഘട്ടത്തിൽ മദ്യം മത്സ്യം മാംസം ആട്-കോഴി ഇവയെല്ലാം ആരാധനയുടെ ഭാഗമായി ഈശ്വരനർപ്പിക്കുന്നത് ദുരാചാരമാണ്.
- കേരളത്തിൽ അനവധി ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ബ്രാഹ്മണരായ മാതാപിതാക്കൾക്കല്ലാതെ ജനിച്ചവരും പൂജാരിമാരായി കർമ്മം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവീകരും ആചരിച്ചിരുന്നത്. ഒരു

മന്ത്രവും തന്ത്രവും അറിയാത്ത വ്യക്തി-ബ്രാഹ്മണരായ അച്ഛനമ്മമാർക്കു ജനിച്ചു എന്ന ഒറ്റക്കാരണത്താൽ പൂജാരിയാകനർഹനല്ല.

- ആയിരവും പതിനായിരവും നാളികേരം കത്തിച്ച് ഗണപതിഹോമം നടത്തുന്നത് ഈ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അനാവശ്യമാണ്. ഇത്രയും നാളികേരം കത്തിച്ചുകളഞ്ഞാൽ ഗണപതി പ്രസാദിക്കുമെന്ന് ഒരിടത്തും പറയുന്നുമില്ല. ആചാരമോ ആരാധനയോ എന്തായാലും കുറച്ചുനാളികേരം ഗണപതിഹോമത്തിനുപയോഗിച്ച് ബാക്കിയെല്ലാം ഗണപതിക്ക് നിവേദിച്ച് പ്രസാദമായി ഭക്തർക്കു സമർപ്പിക്കുന്നതാണുത്തമം.
- 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ യാഗത്തിന്റെ പേരിൽ കോടിക്കണക്കിന് രൂപ ദുർവ്യയം ചെയ്യുന്നു. അന്തരീക്ഷ ശുദ്ധീകരണമോ, പ്രകൃതിയെ ചൈതന്യവത്താക്കലോ ഒന്നും പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. യാഗങ്ങളും യജ്ഞങ്ങളും സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം. പക്ഷേ അതൊരു ബിസിനസ്പോലെയാകുന്നതിനെ പൂർണമായും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തണം.
- വൈദീക കാലഘട്ടത്തിലല്ല നാമിന്നു ജീവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് വൈദിക സംസ്കാരം സംരക്ഷിക്കണമെന്ന പേരിൽ കേരളത്തിലെമ്പാടും യാഗങ്ങൾ നടത്തുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങൾപോലും പലപ്പോഴും വ്യക്തമല്ല. എല്ലായിടത്തും ഗവേഷണവും പഠനവും നടത്താൻ പലരും മുമ്പോട്ടുവരുന്നുവെങ്കിലും അതിന്റെ ഫലങ്ങളൊന്നും ഇന്നുവരെ വ്യക്തമായിട്ടില്ല.
- ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ആനകളെക്കൊണ്ട് ഉത്സവം നടത്തുമ്പോൾ ആ മൃഗമനുഭവിക്കുന്ന വേദനയും ദുഃഖവും നാമറിയണം. വിയർപ്പു ഗ്രന്ഥികളില്ലാത്ത കറുത്ത തൊലി, വെയിലത്ത് ചുട്ടുപഴുക്കുന്ന, പൊള്ളൽ! കൂച്ചുവിലങ്ങിട്ട് മണിക്കൂറുകളോളം പലമനുഷ്യരേയും ചുമന്നുകൊണ്ട് നിൽക്കുകയും നടക്കുകയും ചെയ്യുക. പത്തടിമാത്രം നീളമുള്ള കൂടലിൽ കൂടി ഒരു പോഷകാംശവുമില്ലാത്ത് തെങ്ങിന്റെ ഓലയും പനയോലയും തിന്ന് ഈ ശരീരം നിലനിർത്തേണ്ടിവരിക. പ്രകൃതി നൽകുന്ന ഇണചേരാനുള്ള തൃഷ്ണയെ കൂച്ചുവിലങ്ങിട്ട് സഹിക്കേണ്ടിവരുന്ന ഒരേഒരു മൃഗമാണ് ആന. ആസാമിലും, അരുണാചലിലുമുള്ള ആനകളെ വർഷത്തിൽ കുറേദിവസം കാട്ടിൽ വിടുന്നതിനാൽ അവിടെ ആനകൾ മദമിളകുന്ന പ്രശ്നമില്ല. അവിടത്തെ ആനകൾ കൂച്ചുവിലങ്ങുമിടാറില്ല. വൈദീക സംസ്കാരത്തിൽ ആനയെ എഴുന്നെള്ളിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമില്ല. കേരളത്തിലൊഴികെ

മറ്റൊരു സംസ്ഥാനത്തും ക്ഷേത്രാചാരത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഇത്രയും ആനകളെ ഇങ്ങിനെ ക്രൂരമായി ഉപയോഗിക്കാറില്ല.

- ഇതേപ്രകാരമുള്ള ഒരു ദുരാചാരമല്ലേ അന്തരീക്ഷത്തെ ശബ്ദം കൊണ്ടും രാസവസ്തുക്കൾകൊണ്ടും മലിനീകരിക്കുന്ന വെടിക്കെട്ട്. ജനങ്ങൾക്ക് താല്പര്യമുണ്ടായിരിക്കാം. ജനങ്ങൾ അതിനുവേണ്ടി രാപ്പകൽ കാത്തിരിക്കുന്നുണ്ടാകാം. പക്ഷേ ജനങ്ങളുടെ താല്പര്യം പലവിധത്തിലാകാം. അതനുസരിച്ചുമാത്രമല്ല ക്ഷേത്രങ്ങൾ നില നിർത്തേണ്ടത്. ക്ഷേത്രത്തിൽ പണ്ടില്ലാത്ത പലതും കൂട്ടിച്ചേർത്ത്, അത് മാറ്റാൻ പറ്റില്ല, ആചാരമാണെന്നു പറയുന്നതാണ് ദുരാചാരം.
- ഒരു ഈശ്വരനും ചെകിടടപ്പിക്കുന്ന ശബ്ദവും വായുമലിനീകര ണവും ഇഷ്ടപ്പെടാറില്ല. ഒരു ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലുമതില്ല. മാത്ര മല്ല വെടിക്കെട്ട് ക്ഷേത്രത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുതന്നെ ഏറെക്കാലമായി ട്ടുണ്ടാകില്ല.
- നമ്മുടെ കുടുംബ ജീവിതത്തിലും ദുരാചാരങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ട്. ഇതെല്ലാം 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഒരിക്കലും തുടർന്നുപോകാൻ പാടില്ലാ ത്തതാണ്.
- വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും പ്രശ്നം വയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് അതിന്റെ പ്രായശ്ചിത്തവുമായി നടക്കുക.
- നല്ല നക്ഷത്രവും ചീത്ത നക്ഷത്രവും പറഞ്ഞു നടക്കുക. ജനന ത്തിനും മരണത്തിനും അതന്വേഷിച്ചു നടന്ന് ജീവിതം തന്നെ ദുഃഖ പൂർണമാക്കുക.
- അവിട്ടം മുതൽ രേവതി വരെ അഞ്ചു നക്ഷത്രത്തിൽ വീട്ടിലാരെ ങ്കിലും മരിച്ചാൽ വീണ്ടും മരണമുണ്ടാകുമെന്ന് പറഞ്ഞു പ്രായ ശ്ചിത്തം ചെയ്യുകയും, കോഴിയെ അറക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ചീത്തനാളിൽ ജനിച്ചവന്റെ ദൃഷ്ടി വീഴാതിരിക്കാൻ മുളനട്ടു വളർത്തുക.
- ചൊവ്വാദോഷം, കണ്ടകശനി, ഏഴരശനിയെന്നെല്ലാം പറഞ്ഞ് നടക്കുക.
- വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും വഴിപാടുകൾ നേർന്ന് ഈശ്വരനെ സേവിച്ചാൽ താൻ ചെയ്ത തെറ്റുകളും കുറ്റങ്ങളുമെല്ലാം പോകു മെന്നു ധരിക്കുക.
- പഞ്ചമഹായജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് വഴിപാടുകളെന്നറിയാതെ ഈശ്വരനുള്ള കൈക്കൂലിപോലെ വഴിപാടുകൾ നടത്തുക.

- ആത്മീയത രോഗവും വഴിപാടുകൾ രോഗലക്ഷണങ്ങളുമാകുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കുക.
- മദ്യവും മറ്റും ക്ഷേത്രത്തിൽ നിവേദിക്കുകയും വെളിച്ചപ്പാടിനു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അസ്ഥിസഞ്ചയനത്തിനുപോലും ഭക്ഷണം കൊടുത്ത് സൽക്കരിക്കുക. ചിതാഭസ്മം വീട്ടിൽവച്ച് അതിന്റെ സമീപത്തിരുന്നുതന്നെ അപ്പവും മുട്ടയുമെല്ലാം തിന്നുക.
- വിഷുവും, ദീപാവലിയും, ഓണവുമെല്ലാം മദ്യവും മട്ടണും ബീഫും കൊണ്ടു നിറക്കുക.
- വിവാഹനാളുകളിലും തലേദിവസവും സിനിമകളിൽ കാണുന്നതുപോലെ വെള്ളവുമടിച്ചാഘോഷിക്കുക.
- പവിത്രമായ ദിവസങ്ങളിലും ക്ഷേത്രോത്സവങ്ങളിൽപോലും സമീപവാസികളുമെല്ലാം 'ഈശ്വരപ്രീതിക്കായി' ചിക്കനും മട്ടണും കഴിക്കുക.
- ഹൈന്ദവരല്ലാത്ത വ്യക്തികൾ ക്ഷേത്രത്തിൽ കയറിയാൽ പുണ്യാഹം തളിക്കുകയും അവർക്ക് പ്രവേശാനനുമതി നിഷേധിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ക്ഷേത്രത്തിലും ദേവപ്രശ്നം വച്ച് അത്യാഡംബരങ്ങളിലൂടെ ദൂർത്തടിച്ച് കർമ്മങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുക.
- വിവാഹത്തിനും വീട്ടാചാരങ്ങൾക്കും ഇന്ന് മദ്യവും മാംസവും ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാകുന്നു. ക്രൈസ്തവരും മുസ്ലീമുകളും സസ്യാഹാരത്തിലേക്കു വരുമ്പോൾ ഹൈന്ദവർ മദ്യത്തിലേക്കും മാംസത്തിലേക്കും കുത്തിയൊഴുകുന്നു.
- ഇവ രണ്ടും ഉപേക്ഷിച്ച ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ദേവപ്രശ്നത്തിന്റെ പേരിൽ മദ്യവും മാംസവും തിരിച്ചുവരുന്നു.
- പുരാതനകാലത്ത് ശകുനം നോക്കുന്നതും ആചരിക്കുന്നതും ഒരു പക്ഷേ പ്രകൃതിയോട് ചേർന്ന് ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാകാം. എന്നാൽ ഇന്ന് ശകുനം നോക്കി ജീവിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല.
- വളരെ ചെറിയ പുരയിടത്തിൽ വളരെച്ചെറിയൊരു വീടുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഉള്ളസ്ഥലം നല്ലരീതിയിലുപയോഗിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അവിടെ വാസ്തുപ്രകാരമുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അക്ഷരംപ്രതി അനുശാസിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- നാം ജീവിക്കുന്നത് 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ്. പുരാതന ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ആചാരവിചാര വിശ്വാസ പ്രമാണങ്ങളും അതേപ്രകാരം ജീവിതത്തിൽ പകർത്താനാകില്ല. അതിന് ശ്രമിക്കുകയുമരുത്. സനാതന

ധർമ്മം മാറ്റങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നു. എല്ലാപ്രകാരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളാൻ കെൽപ്പുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇത് സനാതന ധർമ്മം എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

- നാം എല്ലാത്തിനേയും ഭയപ്പെടുന്നു. എന്തെല്ലാമോ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെന്ന് വിചാരിക്കുന്നു. നാളെയെന്നത് നമ്മുടെ ഉപബോധമനസ്സിലെ ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമാണ്, എന്നുമെന്നും നാം ഓർമ്മിക്കണം; ജീവിതത്തിൽ സുഖവും ദുഃഖവുമുണ്ട്; നല്ലതും ചീത്തയുമുണ്ട്; ഉയർച്ചയും താഴ്ചയുമുണ്ട്, ചിരിയും കരച്ചിലുമുണ്ട്, പ്രശനങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരവുമുണ്ട്. പലതും വരും വന്നതുപോലെ പോകുകയും ചെയ്യും.
- ഭാരതത്തിന്റെ ചരിത്രമെടുത്താൽ ഇത്രയും സ്വസ്ഥത നിറഞ്ഞ ഒരു കാലഘട്ടം എ.ഡി. 995 നുശേഷം ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഇ[illegible] നമുക്ക് എല്ലാവിധ സുഖസൗകര്യങ്ങളുമുണ്ട്. എണ്ണിയെണ്ണി ചിന്തിച്ചുനോക്കുക. നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളനുഭവിച്ച ദുഃഖത്തിന്റെ ഒരു ശതമാനം പോലും നമുക്കനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നില്ല. (ഗ്യാസ് അടുപ്പ്, ടാവ്, ഗ്രൈന്റർ, മിക്സി, ഫ്രിഡ്ജ്, ഫാൻ വാഷിംഗ് മെഷീൻ, ടിവി, റേഡിയോ, മൊബൈൽ ഫോൺ, വാഹനം..... പഠിക്കാൻ ഇഷ്ടംപോലെ കോളേജുകൾ, ജോലി ചെയ്യാൻ സന്മനസ്സുള്ളവന് അവസരങ്ങൾ..... എല്ലാമെല്ലാമുണ്ട്.
- ഇനി നമുക്ക് വേണ്ടത് സംതൃപ്തമായി ജീവിക്കാനുള്ള മനസ്സാണ്. പൂർവീക പൈതൃക നന്മകളും ആധുനിക നന്മകളും ചേർത്ത് നമുക്ക് ഒരു സമൃദ്ധമായ മൂല്യാധിഷ്ഠിത ജീവിതം നയിക്കാൻ സാധിക്കണം.
- ആഗ്രഹങ്ങൾക്കവസാനമില്ല. ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പരിധിവെക്കുമ്പോൾ ആഗ്രഹങ്ങൾ കുറയും.... ധാർമ്മീകതയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുമ്പോൾ ജീവിതം ധന്യമാകും.

●

ലോക ജനത അത്യാധുനിക ശാസ്ത്രയുഗ
ത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യുമ്പോൾ,
അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും ദുരാചാരങ്ങളും
അതിന് തടസ്സമായി നിൽക്കരുത്.
സദാചാരങ്ങൾ എന്താണെന്നറിയാൻ
കഴിയാതെ ഭാരത ജനത സംശയിച്ചു
നിൽക്കരുത്. അതിനുള്ള മറുപടിയായി
രുന്നു; അഞ്ചുവർഷങ്ങളായി അമൃത ടിവി
യിൽ ഏഴു വിഷയങ്ങളിൽ ഏഴുദിവസങ്ങളി
ലായി നൽകിയിരുന്ന വിവരണങ്ങൾ.
അതിൽ തിങ്കളാഴ്ചകളിൽ
നൽകിവന്നിരുന്ന വിഷയങ്ങളുടെ
സംക്ഷിപ്തമാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലുള്ളത്.